MINISTERUL EDUCAȚIEI AL REPUBLICII MOLDOVA

UNIVERSITATEA DE STAT DE EDUCAȚIE FIZICĂ ŞI SPORT

CATEDRA DE ATLETISM

MASTERAT

TEHNOLOGIA ANTRENAMENTULUI SPORTIV

NOTE DE CURS

AUTOR:

Povestca Lazari,

dr., conf. univ.

CHIŞINĂU

2013

„ANTRENAMENTUL SPORTIV ÎN PROBA ALEASĂ”

(disciplină compensatorie)

ANUL I,

SEMESTRUL I

Curricula dată reflectă integral o gamă largă de cunoştinţe ale complexului de discipline ale ciclului I de studii, din învăţământul superior, la specialitatea „Educaţia fizică şi sport” şi este destinat studenţilor înmatriculaţi la masterat la specialitatea „Tehnologia antrenamentului sportiv”, după absolvirea instituţiilor de învăţământ de neprofil ale Republicii Moldova.

Disciplina „Antrenamentul sportiv în proba aleasă” (ASPA) (atletism) prevede însuşirea materialului de studiu predat sub diferite forme (teoretică, practico-metodică, practică, de laborator).

Raportul acestora este prezentat în tabelele 1 şi 2.

Obiectivele de bază ale disciplinei date sunt:

- familiarizarea cu particularităţile conţinutului şi alcătuirii procesului de antrenament al atleţilor la diferite etape ale pregătirii multianuale;

- familiarizarea cu variantele legăturilor reciproce şi rapoartele dintre diferite compartimente ale pregătirii atleţilor într-un ciclu anual de antrenament;

- familiarizarea cu particularităţile caracteristice ale elementelor alcătuirii structurale a procesului de antrenament al atleţilor de specializări diferite (ciclul olimpic, ciclul anual, perioadele ciclului anual, etapele ciclului anual, microciclurile, şedinţele de antrenament);

- familiarizarea cu aparatul categorial, conţinutul şi organizarea activităţilor motrice în atletism (mijloace, metode, sarcini motrice, componentele efortului de antrenament cu destinaţie preponderentă diferită).

Evaluarea cunoştinţelor se va face în cadrul seminarelor cu tematica cursurilor teoretice şi în cadrul practicii pedagogice.

Graficul de însuşire a materialului de studiu la disciplina „ASPA" este prezentat în tabelele 3 şi 4.

Tabelul 1. Distribuirea orelor la disciplina „ASPA"

Anul de studii	**Semestrul I**		**Total anual (ore)**
	Nr. săptămâni	**Nr. de ore**	
I	15	100/50	100/50 (150)

Tabelul 2. Plan-grafic al procesului de învăţământ la disciplina „ASPA"

Nr. d/o	**Forme de organizare a instruirii**	**Anul de învățământ**	**Semestrul**
		I	**I**
1	Cursuri teoretice (ore)	30	
2	Lecții practico-metodice (ore)	60	
3	Seminare (ore)	10	
	Total (ore)	**100**	

Obiective cadru, obiective de referință	Domenii educaționales Conținuturi didactice	Evaluarea
1	**2**	**3**
	Cursuri teoretice (30 ore)	
Formarea capacităților profesional-pedagogice de organizare şi desfăşurare a şedințelor de antrenament atletice. Masterandul va fi capabil să: - lămurească bazele antrenamentului sportiv atletic; - să cunoască conținutul pregătirii atletice.	**Tema 1 (6 ore)** **„Bazele antrenamentului sportiv atletic".** Sistemul antrenamentului sportiv contemporan atletic: obiectivele pregătirii; principiile antrenamentului sportiv; felurile pregătirii atletului (pregătirea fizică generală şi specială, pregătirea tehnico-tactică, pregătirea moral-volitivă, psihologică şi teoretică); mijloacele de bază de pregătire (exercițiile fizice, antrenamentul autogen, exercițiile ideomotorii, condițiile climaterice). Formele de desfăşurare a lecțiilor (gimnastica de înviorare, şedința de antrenament, concursurile, şedințele suplimentare). Particularitățile procesului de antrenament, atletic: multitudinea probelor; stabilitatea tehnicii exercițiilor atletice; dependența în măsura diferită a rezultatului de tehnica exercițiului; planificarea, de obicei, biciclică a antrenamentului anual; durata diferită a pregătirii de iarnă şi vară către etapele de concurs.	Test docimologic
Masterandul va fi capabil să: - cunoască structura şi conținutul pregătirii atleților de diferite	**Tema 2 (6 ore)** **„Alcătuirea, conținutul şi planificarea antrenamentului multianual al atleților. Conținutul pregătirii în cicluri de durată diferită"**	Test

specializări pe parcursul pregătirii multianuale; - să determine structura optimală a ciclurilor de pregătire în dependență de etapa antrenamentului anual.	Structura pregătirii multianuale a atleților. Etapele de pregătire. Scopul şi obiectivele acestora. Etapa pregătirii prealabile – 9-11 ani. Instruirea unui spectru larg de priceperi şi deprinderi motrice. Educarea interesului față de activitatea sportivă. Etapa specializării inițiale – 12-15 ani. Instruirea tehnicii probei atletice alese. Pregătirea fizică multilaterală. Conştientizarea mişcărilor. Etapa antrenamentului aprofundat – 16-18 ani. Perfecționarea tehnicii probei atletice de specializare. Creşterea volumului PFS şi acumularea experienței competiționale. Etapa perfecționării sportive – 19 ani şi mai în vârstă. Creşterea substanțială a intensității efortului. Micşorarea volumului mijloacelor de antrenament. Corespunderea nivelului pregătirii motrice cu cel al pregătirii tehnice. Corelarea optimală a PT, PFG şi PFS. Creşterea volumului PFS şi PT şi descreşterea al PFG de la o etapă la alta.	 Docimologic
Masterandul va fi capabil să: - cunoască etapizarea pregătirii multianuale a atleților şi, în dependență de aceasta, să determine conținutul şedințelor de antrenament;	**Tema 3 (4 ore)** **„Alcătuirea şedințelor de antrenament atletice”** Alcătuirea şedințelor de antrenament în dependență de factorii de vârstă, sex şi specializare. Obiectivele şi conținutul lecției de antrenament atletice. Etapa pregătitoare a lecției de antrenament. Sarcinile încălzirii. Conținutul acesteia. Părțile încălzirii: generală (amplificarea funcțiilor vegetative ale organismului) şi specială (pregătirea organismului pentru efortul specific din etapa	Test docimo

- aibă competențe de apreciere a efortului fizic în procesul antrenamentelor	fundamentală). Durata încălzirii şi factorii care o influențează. Partea a doua a încălzirii şi folosirea elementelor tehnice din proba de bază. Etapa fundamentală a lecției de antrenament. Scopul şi sarcinile acesteia. Conținutul părții fundamentale. Corelarea mijloacelor cu destinație diferită în dependență de etapa pregătirii anuale şi multianuale. Succesiunea folosirii mijloacelor în cadrul etapei fundamentale. Metodele de antrenament folosite. Dezvoltarea calităților motrice necesare şi coordonarea acestui proces cu celelalte feluri de pregătire. Mijloacele pentru dezvoltarea forței şi alergările pe segment scurte. Etapa de încheiere. Scopul şi sarcinile acesteia. Diminuarea treptată a efortului. Alergarea compensatorie – mijlocul de bază al acestei etape. Folosirea exercițiilor de relaxare şi a stretchingh-ului. Durata etapei de încheiere în dependență de intensitatea efortului îndeplinit. Efortul din cadrul şedințelor de antrenament. Gradarea efortului: mic; mediu; mare şi maximal. Componentele efortului fizic: Volum; intensitate; complexitate şi încordare fizică. Varietatea efortului. Aprecierea efortului de antrenament în dependență de frecvența cardiacă. Gradarea efortului în baza FC în dependență de măiestria sportivului.	l o g i c

Masterandul va fi capabil să: - cunoască componentele dirijării procesului de antrenament; - poată să aplice în procesul dirijării componentele acesteia, luând în calcul toți factorii care o pot influența.	**Tema 4 (4 ore)** **„Dirijarea procesului de antrenament”** Dirijarea, ca proces multilateral. Componentele dirijării procesului de antrenament: - determinarea particularităților individuale ale sportivului; - determinarea scopului şi duratei atingerii lui în procesul pregătirii; - determinarea obiectivelor concrete ale instruirii, educării şi ridicării capacităților fizice şi funcționale; - selectarea mijloacelor şi metodelor de pregătire; - evidența şi controlul eforturilor de antrenament şi competiționale. Dirijarea se bazează pe elaborarea programei de pregătire şi realizarea ei. Elaborarea programei (planului) de pregătire, luând în calcul particularitățile individuale ale sportivului. Corecția (balansarea) permanentă a programei (planului) de pregătire în dependență de starea şi capacitățile sportivului. Controlul medical şi pedagogic în procesul antrenamentelor. Agenda de antrenament a sportivului.	Test docimologic
1.1.Formarea capacităților profesional-pedagogice, aplicarea cunoştințelor în practică. Masterandul va fi capabil să:	**Tema 5 (2 ore)** **„Forma sportivă. Coordonarea procesului de intrare în formă sportivă cu periodizarea antrenamentului sportiv”.** Noțiune de formă sportivă. Factorii subiectivi şi obiectivi ce caracterizează forma sportivă. Forma sportivă şi calendarul	Test d

- cunoască procesul de formare a formei sportive şi de menținere a ei; - coordoneze procesul de intrare în formă sportivă cu calendarul competițional	competițional. Cele trei faze ale formei sportive şi coordonarea lor cu periodizarea antrenamentului anual. Forma sportivă şi capacitatea de muncă a SNC. Faza de intrare în formă şi caracteristicile ei. Faza de menținere a formei sportive în perioada competițională. Faza de pierdere („ieşire") a formei sportive. Forma sportivă ca proces de adaptare a organismului uman la efortul fizic.	ocimologic
Masterandul va fi capabil să: - cunoască legitățile organizării procesului de antrenament la altitudine; - poată planifica procesul de antrenament în condiții de altitudine în diferite perioade ale antrenamentului anual.	**Tema 6 (4 ore)** **„Antrenamentul la altitudine"**	Test docimologic
	Caracteristica factorilor climaterici ai altitudinii. Influența altitudinii asupra organismului uman. Clasificarea altitudinilor: 1600-2300 m – amplasarea bazelor sportive; 2400-2800 – desfăşurarea unor antrenamente episodice, peste 3000 m – antrenamente episodice pentru dezvoltarea calităților de forță-viteză şi PFG. Antrenamentul la altitudine şi capacitatea de muncă la nivelul mării. Creşterea CMO la sportivii ce practică probele de rezistență. Antrenamentul la altitudine şi dezvoltarea calităților motrice. Creşterea nivelului de dezvoltare a forței musculare, vitezei şi rezistenței în condiții de altitudine. Unele legități de adaptare a omului la condițiile de altitudine. Organizarea şedințelor de antrenament la altitudine. Fazele de aclimatizare a sportivului la condițiile de altitudine. Faza I de aclimatizare – zilele 1-8-12; faza a II-a de aclimatizare – până la zilele 13-17; faza a III-a – după 30 de zile de aflare la altitudine. Durata optimală a etapelor de pregătire la altitudine într-un ciclu anual.	
Masterandul va fi capabil să:	**Tema 7 (4 ore)** **„Metodica organizării şi desfăşurării antrenamentelor în probele atletice"**	Test
	Organizarea şi desfăşurarea procesului de pregătire a mărşăluitorilor. Etapele pregătirii	

- cunoască metodica de desfăşurare a procesului de antrenament în diferite probe atletice; - planifice corect procesul de pregătire în dependență de etapa de pregătire, vârstă şi sex.	multianuale ale mărşăluitorilor. Obiectivele de bază ale pregătirii în diferite etape ale pregătirii, mijloacele şi metodele de pregătire folosite. Exercițiile de control. Organizarea şi desfăşurarea procesului de antrenament în probele de viteză şi garduri. Pregătirea tehnică şi fizică specială a alergătorilor. Factorii genetici ce determină performanța. Viteza – calitate motrice de bază a alergătorului de viteză. Structura ciclului anual de antrenament al alergătorilor de viteză în diferite etape ale pregătirii multianuale. Organizarea şi desfăşurarea procesului de antrenament în probele de rezistență. Etapizarea pregătirii multianuale. Volumul şi intensitatea efortului. Metodele de antrenament de bază: de intervale şi de durată. CMO şi nivelul performanțelor în probele de rezistență. Organizarea şi desfăşurarea antrenamentelor în probele tehnice ale atletismului. Structura şi conținutul antrenamentelor la săritori şi aruncători. Rolul pregătirii tehnice în obținerea performanțelor înalte. Criteriile de apreciere a nivelului pregătirii tehnice. Calitățile de forță-viteză – baza performanței în probele de sărituri şi aruncări. Clasificarea aproximativă a volumelor lucrului la forță folosit într-un antrenament de bărbați şi femei. Procesul de antrenament în probele combinate – heptatlon şi decatlon (femei) şi decatlon (bărbați). Calitățile motrice de bază ce stau la baza performanței în probele combinate: forță, viteză şi rezistență. Conținutul pregătirii poliatloniştilor. Indicatorii specifici ai pregătirii. Volumul acestora într-un ciclu anual.	d o c i m o l o g i c

	Lecții de seminar – 10 ore	
	Tema 1 (2 ore) **„Bazele antrenamentului sportiv atletic”**	Test docimologic
Masterandul va fi capabil să: - cunoască etapizarea pregătirii atletului; - determine structura şi conținutul pregătirii în dependență de etapa de antrenament.	Structura pregătirii multianuale a atleților. Etapele de pregătire, scopul şi obiectivele acestora. Ciclurile de durată scurtă (micro-), medie (mezo-) şi ciclul anual (macro-). Alcătuirea ciclului anual de antrenament. Variantele de alcătuire a ciclului anual de antrenament. Perioadele ciclului anual. Sarcinile şi conținutul acestora. Forma sportivă, etapele acesteia. Corelarea formei sportive cu calendarul competițional.	
	Tema 2 (2 ore) **„Şedințele de instruire şi antrenament atletice”**	TEst docimologic
Masterandul va fi capabil să: - cunoască structura şi conținutul şedinței de antrenament; - selecteze corect mijloacele de pregătire în dependență de vârsta şi specializarea atleților.	Conținutul şi sarcinile lecției de instruire şi antrenament. Curba fiziologică a şedinței de antrenament. Structura lecției de antrenament şi determinarea conținutului acesteia în dependență de particularitățile de vârstă şi proba atletică. Efortul din cadrul antrenamentului, gradarea lui şi metodele de apreciere.	
	Tema 3 (2 ore) **„Antrenamentul la altitudine şi forma sportivă”**	Test d
Masterandul va fi capabil să:	Antrenamentul la altitudine – factor important al pregătirii atletului. Metodica	

- cunoască legitățile organizării antrenamentului la altitudine; - dirijeze corect cu procesul de intrare în forma sportivă şi de menținere a ei.	organizării procesului de antrenament la altitudine în dependență de proba atletică. Dozarea volumului şi intensității efortului în condiții de altitudine. Forma sportivă, factorii ce o influențează. Caracterul variativ al formei sportive. Fazele formei sportive şi corelarea lor cu perioadele ciclului anual de antrenament.	o c i m o l o g i c
Masterandul va fi capabil să: - cunoască procesul de pregătire a atleților de diferite specializări; - planifice corect şedințele de antrenament.	**Tema 4 (4 ore)** **„Metodica organizării şi desfăşurării procesului de antrenament în diferite probe atletice”** Etapizarea pregătirii multianuale a atleților de diferite specializări. Structura şi conținutul antrenamentelor în diferite probe atletice. Dirijarea procesului de intrare în forma sportivă. Evaluarea nivelului de pregătire. Evidența şi controlul în procesul antrenamentelor.	T e s t d o c i m o l o g i c
	Lecții practico-metodice – 60 ore	
	Tema 1 (6 ore) **„Particularitățile organizării şi desfăşurării şedințelor de antrenament cu atleții tineri”**	
Masterandul va fi capabil să: - determine structura şi conținutul pregătirii atleților tineri; - alcătuiască corect şedințele de antrenament şi să dozeze optimal	Obiectivele şi mijloacele de bază folosite în procesul pregătirii atleților tineri specializați în diferite probe atletice. Etapa pregătirii prealabile (9-11 ani) – dezvoltarea calităților motrice de bază şi interesului față de mişcare. Etapa specializării inițiale (12-15 ani) – dezvoltarea calităților motrice combinate şi complexe, formarea deprinderilor motrice specifice, educarea calităților moral-volitive. Etapa antrenamentului aprofundat (16-18 ani)	

efortul în dependență de vârsta atletului.	- aceleaşi sarcini, ca şi în etapa precedentă, însă vor creşte volumul şi intensitatea eforturilor şi numărul de participări în concursuri. Pentru transferul atleților tineri dintr-o grupă în alta în şcolile sportive se vor folosi caracteristicile – model, care vor include indicii dezvoltării şi pregătirii fizice. În dependență de specializare, aceştia vor fi diferiți. Calendarul competițional al atleților tineri se va deosebi de cel al sportivilor consacrați printr-un număr mai mic de starturi, în general, şi printr-un număr mai mare de sărituri în alte probe ale atletismului. Şedințele de antrenament vor deveni mai specializate de la o etapă la alta, iar volumul şi intensitatea vor creşte. Schema aproximativă de alcătuire a unei şedințe de antrenament pentru alergătorii de viteză de 14-15 ani în etapa pregătitoare. Obiective: perfecționarea tehnicii alergării de viteză şi dezvoltarea calității de forță viteză. - Alergare lentă – 8-10 min. - EDFG, ESAA, alergare accelerată – 10-15' - Perfecționarea tehnicii alergării – 25-30' - Exercițiii cu haltera: a) sărituri pe ambele cu haltera (25-30 kg) în spate – 2-3 x 20-25 ori; b) împingeri din culcat – 2 x 6-8 ori (35-40 kg); c) smuls – 2 x 6-8 ori (30-35 kg); d) aruncat – 2 x 6-8 ori (40-45 kg); e) genuflexiuni – 2 x 6 - 8 ori (50-60 kg); f) sărituri din genuflexiune cu greutatea de 16 kg în mâni – (2 x 10-12 ori).	Test docimologic Evaluare Practică

	- Alergare compensatorie, stretching şi exerciţii de relaxare.	
Masterandul va fi capabil să: - organizeze şi să desfăşoare corect şedinţe de antrenament cu sportivii de performanţă de diferite specializări; - să planifice procesul de pregătire de scurtă durată şi de perspectivă a atleţilor de performanţă.	**Tema 2 (6 ore)** **„Particularităţile organizării şi desfăşurării procesului de antrenament cu atleţii de performanţă"** Conţinutul antrenamentului sportiv pentru sportivii consacraţi. Principiile şi cerinţele antrenamentului sportiv. Formă sportivă, caracterul ciclic şi periodizarea antrenamentului pentru atletismul de performanţă. Periodizarea biciclă şi triciclă în atletism. Structura antrenamentului sportiv. Micro - , mezo – şi macrociclurile de pregătire. Programarea şi planificarea antrenamentului sportiv. Strategia elaborării programelor de pregătire. Cerinţele generale ale planificării. Planurile anuale de antrenament şi metodologia elaborării lor. Dirijarea procesului de pregătire a sportivilor de performanţă. Evidenţa şi controlul în procesul pregătirii. Elaborarea structurii şi conţinutului optimal al pregătirii. Şedinţa de antrenament. Structura şi conţinutul acesteia în dependenţă de perioada pregătirii şi proba atletică. Schemă tipică de organizare a unei şedinţe de antrenament în perioada competiţională pentru alergări de semifond (800 m). Obiective: menţinerea nivelului de dezvoltare a rezistenţei speciale.	Test docimologic Evaluare Practică

	- Alergare lentă – 3-4 km - EDFG, ESAA, alergare accelerată – 15-20' - Alergare de intervale 6 – 8 x 400/400 m alergare lentă (V – 85-90% de la max.) - Alergare compensatorie – 10 – 15 min - Exerciții de stretching, pentru relaxare – 5–8'.	
	Tema 3 (4 ore) **„Particularitățile organizării şi desfăşurării procesului de antrenament cu femeile”**	Test docimologic Evaluare Practică
Masterandul va fi capabil să: - cunoască legitățile organizării procesului de pregătire a femeilor în proba de atletism; - cunoască particularitățile instruirii tehnicii probelor atletice la femei.	Particularitățile anatomo–fiziologice ale organismului feminin şi luarea lor în considerare în procesul planificării. Indicii dezvoltării fizice la femei şi luarea lor în considerare în procesul antrenamentelor. Ciclul ovarian–menstrual şi planificarea şedințelor de antrenament în dependență de fazele acestuia. Structurarea identică a pregătirii anuale şi multianuale ca şi la bărbați. Includerea mijloacelor suplimentare în perioada pregătitoare, luând în considerare specificul organismului. Trebuie exclusă forțarea antrenamentelor, fiindcă durata restabilirii este mai lungă decât la bărbați. Practicarea atletismului în perioada sarcinii se va face până la 3 luni, în dependență de derularea acesteia. După naştere se recomanda reînceperea antrenamentelor după o perioadă de 10-12 săptămâni, iar exerciții uşoare pentru muşchii abdominali – pot fi folosite îndată după naştere.	

Masterandul va fi capabil să: - organizeze şi să desfăşoare şedinţe de antrenament cu mărşăluitori de vârstă şi calificarea diferită; - planifice corect procesul de pregătire a mărşăluitorilor.	**Tema 4 (6 ore)** **„Particularităţile organizării şi desfăşurării procesului de antrenament la marş sportiv”** Specificul planificării şi desfăşurării şedinţelor de antrenament cu mărşăluitori de vârstă şi nivel de pregătire diferit şi în diferite etape ale pregătirii anuale. *Plan–model de antrenament pentru mărşăluitori de 15-16 ani, perioada pregătitoare, etapa de PFG.* Se vor petrece trei antrenamente săptămânal cu durata de la 1,5 ore până la 2-3 ore (plimbări în afara stadionului). Ziua a doua: Încălzirea – 30-35’ (alergare şi marş sportiv, EDFG cu obiecte şi cu partenerul, ESAA şi ESAM). Marş sportiv la tehnică – 2 – 3 x 100m; 2 – 3 x 200m (viteza individuală, dar nu ridicată). Exerciţii pentru dezvoltarea forţei generale cu obiecte, cu haltere şi la aparate de gimnastică. Exerciţii de detentă sau alergare cu garduri. În partea de încheiere – joc bilateral sportiv sau ştafete. Alergare sau marş compensatoriu – 5-8’.	Test docimologic Evaluare Practică
Masterandul va fi capabil să: - organizeze şi să desfăşoare şedinţe de antrenament cu alergătorii de viteză de vârstă şi nivel de pregătire diferite; - planifice pregătirea de scurtă şi lungă durată şi să dirijeze corect procesul de antrenament.	**Tema 5 (8 ore)** **„Particularităţile 0rganizării şi desfăşurării procesului de antrenament la alergările de viteză”** Structura şi conţinutul procesului de antrenament al alergătorilor de viteză. Ponderea diferiţilor factori în rezultatul final. Factorii ce limitează performanţa. Bariera de viteză şi depăşirea ei în procesul de antrenament. Organizarea şedinţelor de antrenament în diferite etape ale pregătirii multianuale şi anuale cu atleţi de diferite vârste şi nivel de pregătire. *Model de şedinţă de antrenament pentru alergătorii de viteză, perioada pregătitoare, etapa de pregătire specială.* Alergare lentă – 10-12’. EDFG-15-20min. ESAA –400-500m. Alergare accelerată – 3-4*30-60m. Starturi de jos –10-12*30m la tehnică. Detentă: de pe loc, triplu-	Test docimologic Evaluare

	şi pentasalt – 80-100 de impulsii. Alergare repetată 4-5*120m/6min. Alergare lentă–8-10min., exerciții stretching şi de relaxare – 10-15'.	Practică
Masterandul va fi capabil să: - organizeze şi să desfăşoare corect şedințe de antrenament cu alergătorii de garduri de nivel şi vârstă diferită; - planifice şi să dirijeze eficient procesul de pregătire.	**Tema 6 (4 ore)** **„Particularitățile organuzării şi desfoşurării procesului de antrenament în probele de garduri”** Specificul procesului de antrenament în alergările de garduri. Corelarea optimală a pregătirii fizice cu pregătirea tehnică în antrenamentul anual şi de lungă durată. Structura şi conținutul pregătirii. Specificul şedințelor de antrenament cu sportivi cu nivel de pregătire şi vârstă diferită. Dirijarea procesului de antrenament, evidența şi controlul. *Plan-model de antrenament pentru sportivii de performanță în alergările de garduri, etapa de pregătire specială, perioada pregătitoare de primăvară – vară.* A_1: Alergare lentă – 10–12'; ESAA – 450–500 m; 2-3 x 80 – 100 m/$_{100\ m}$ aL; 2 x 7 x 1 gard alergare de tempo de cursă; Alergare compensatorie – 800–1000 m. A_2: Alergare lentă – 8–10'; PFG – 55- 60'; 6 x 80–120m/$_{100m}$ aL. Alergare compensatorie – 10–15'.	Test docimologic Evaluare Practică
Masterandul va fi capabil să: - organizeze şi să desfăşoare corect şedințe de antrenament cu alergători de rezistență de vârstă şi nivel diferit de	**Tema 7 (6 ore)** **„Particularitățile organizării şi desfăşurării procesului de antrenament în alergările de rezistență”** Specificul organizării procesului de antrenament în probele de rezistență ale atletismului. Parametrii efortului de antrenament. Volumul de mijloace de antrenament îndeplinit în diferite perioade şi etape ale ciclului anual. Efortul de alergare cu caracter aerob, mixt şi anaerob. Dinamica	Test docimologic

pregătire; - planificare şi să dirijeze corect procesul de pregătire de scurtă şi lungă durată.	volumului şi intensităţii efortului pe durata unui ciclu anual de pregătire. Specificul organizării şi conţinutul şedinţelor de antrenament în diferite etape ale macrociclului anual de pregătire. *Plan-model al unei şedinţe de antrenament desfăşurată în etapa de pregătire precompetiţională (primăvară-vară) cu alergătorii de semifond (1500 m) de performanţă.* Alergare de încălzire – 20–25'; EDFG – 8–10'; ESAA – 200 m; 3-4 x 60-80 $m/_{80m}$ – accelerări; Alergare de intervale 4 x 500 $m/_{2-3'}$ (65-66" – V = 90% max.). Alergare compensatorie – 10-15'. Stretching, relaxare 10-15' .	Evaluare Practică
Masterandul va fi capabil să: - organizeze şi să desfăşoare şedinţe de antrenament cu săritori de diferite vârste şi specializă; - planifice şi să dirijeze corect procesul de pregătire a săritorilor.	**Tema 8 (6 ore)** **„Particularităţile organizării şi desfăşurării procesului de antrenament în probele de sărituri"** Structura şi conţinutul şedinţelor de antrenament în diferite probe de sărituri. Planificarea procesului de pregătire. Evidenţa şi controlul nivelului de pregătire. Corelarea pregătirii de forţă-viteză cu celelalte feluri de pregătire într-un ciclu anual de antrenament. Specificul antrenamentelor în probele de sărituri orizontale şi verticale în dependenţă de nivelul de pregătire şi etapa antrenamentului anual şi multianual. *Plan-model al unei şedinţe de antrenament la săritura în înălţime, etapa de pregătire fizică specială (de forţă-viteză), lunile octombrie – noiembrie (sportivi de performanţă). Obiectiv: Perfecţionarea pregătirii fizice şi tehnice (intensitatea efortului mare).* 1. Încălzire – 10-15'. 2. sărituri peste două garduri pe ambele, amplasate la distanţa de 70-80 cm unul de altul (al doilea gard este mai înalt) – 5-7 ori.	Test docimologic Evaluare Practică

	3. Sărituri în lungime din elan complet cu intensitatea 90% de la rezultatul maximal planificat în prima perioadă competițională. 4. Stretching + relaxare – 8-10'. 5. Exerciții de forță cu caracter local cu obiecte şi la trenajoare. 6. Sărituri cu haltera în spate 50-60 kg (6-10 repetări în serie). Alergare accelerată cu îngreuiere pe corp – 4-6 x 60-80m. încheiere – 6-8' alergare compensatorie.	
Masterandul va fi capabil să: - organizeze şi să desfăşoare corect şedințe de antrenament cu atleți specializați în diferite probe de aruncări; - planifice şi să dirijeze corect procesul de pregătire în diferite etape şi perioade ale ciclului anual şi multianual.	**Tema 9 (8 ore)** **„Particularitățile organizării şi desfăşurării procesului de antrenament în probele de aruncări"** Specificul organizării şi desfăşurării şedințelor de antrenament cu atleți specializați în diferite probe de săritură. Corelarea optimală a pregătirii fizice cu cea tehnică. Sistematizarea eforturilor pe durata unui ciclu anual de pregătire. Zonele de intensitate a eforturilor de forță. Divizarea pe zone de efort a exercițiilor de aruncare cu obiectul competițional (cinci zone de efort, începând cu 83% de la maximum (disc) şi terminând cu 100% de la maximum). *Plan-model al un ei şedințe de antrenament la aruncarea suliței, etapa antrenamentului aprofundat (16-18 ani), perioada pregătitoare, etapa PFS.* Obiectiv: Perfecționarea tehnicii aruncării şi dezvoltarea forței specifice. 1. Încălzirea – 15-20'. 2. Exerciții de imitare cu sulița, terminate cu aruncare – 15-20 de ori. 3. Aruncări ale suliței de pe loc, dintr-un pas, din trei paşi şi din elan scurt – 60-80 de ori (½ - ⅓ de la max.). alergări pe elan fără aruncare.	Test docimologic Evaluare Practică

	4. Aruncări ale greutății de pe loc 10-15 ori (4 kg). 5. Exerciții de detentă – 80-100 de impulsii. 6. Încheiere – 8-10' (alergare+stretching).	
	Tema 10 (6 ore) **„Particularitățile organizării şi desfăşurării procesului de antrenament în probele combinate"**	
Masterandul va fi capabil să: - organizeze şi să desfăşoare corect şedințe de antrenament cu atleții specializați în probele combinate ale atletismului	Specificul antrenamentelor atletice în probele combinate. Mijloacele şi metodele de pregătire a poliatlonistului. Distribuirea probelor din cadrul poliatloanelor în cicluri de pregătire diferite. Corelarea probelor în cadrul unei şedințe de antrenament. Pregătirea volitivă în cadrul antrenamentelor în probele combinate. Participarea în concursuri la probe individuale şi la poliatloane simple: triatlon, tetratlon, pentatlon. Specificul antrenamentelor cu fetele. Folosirea energizantelor în procesul antrenamentelor. *Model de ciclu săptămânal de antrenament pentru tineri poliatlonişti de 17-18 ani în perioada pregătitoare a ciclului anual (distribuirea probelor).* *Ziua I.* Patru probe ale primei zile a decatlonului. *Ziua a II-a.* Patru probe ale zilei a II-a a decatlonului. *Ziua a III-a.* Odihnă. *Ziua a IV-a.* Patru probe ale zilei I a decatlonului. *Ziua a V-a.* Patru probe ale zilei a II-a a poliatlonului. *Ziua a VI-a.* Perfecționarea probelor rămase, exerciții cu îngreuiere sau cros. *Ziua a VII-a.* Odihnă. *Model de ciclu săptămânal de antrenament în perioada pregătitoare (pentru octatlon).* ***Luni.*** Alergare de viteză. Săritura în	Test docimologic Evaluare Practică

	lungime şi înălţime. Aruncarea discului. ***Marţi.*** Alergare de garduri. Săritura cu prăjina. Aruncarea suliţei. Alergare de intervale pentru proba de 100 m. ***Miercuri.*** Odihnă. ***Joi.*** Exerciţii de alergare. Starturi de jos. Sărituri în lungime. Elemente din tehnica aruncării discului şi săriturii în înălţime. ***Vineri.*** Elemente ale tehnicii săriturii cu prăjina. Exerciţii speciale ale aruncătorului de suliţă. Alergare în tempo moderat 1000 m. ***Sâmbătă.*** Perfecţionarea tehnicii probelor rămase. Sprint lung. ***Duminică.*** Odihnă.	

BIBLIOGRAFIE

1. Aruncări. Probe combinate /Antrenorul federal de atletism, vol. III, CCPS, Bucureşti, 1995, 206 p.
2. Atletism, ieri, azi, mâine. Bazele ştiinţifice ale antrenamentului sportiv, vol. XI, Bucureşti, 1977, p.108-182.
3. Dragnea Adrian. Teoria antrenamentului sportiv, Bucureşti, IEFS, 1990, 244 p.
4. Gârleanu D., Firea V. Exerciţii şi jocuri pentru pregătirea atleţilor, Bucureşti, I.P. Oltenia”, 199 p.
5. Muraru Anton. Ghidul antrenorului, volumele I-III, Bucureşti, 2005, 399 p.
6. Nicu Alexe. Antrenamentul sportiv modern. – Bucureşti, Editis, 1993, p. 310-393.
7. Бевзюк В.С., Куцегуб С.И. Легкая атлетика (учебное пособие).-Херсон, 2004, 152 с.
8. Бондарчук А. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса. – М.: Олимпия Пресс, 2007, 272 с. (Библиотека легкоатлета).
9. Железняк Ю.Д., Максименко Г.Н. Спортивно-педагогическое совершенствование /Программы педагогических институтов. – М., 1985, 42 с.
10. Лимарь Л.П. Легкая атлетика для юношей. – М.: Ф и С. 1969, 223 с.

11. Легкая атлетика и методика преподавания: Учеб. для ин-тов физ. культ. / Под ред. О.В. Колодня, Е.М. Лутковского, В.В. Ухова. – М.: Ф и С. 1985, 271 с., ил.
12. Легкая атлетика: Учеб. для ин-тов физ. культ./ Под. ред. Н.Г. Озолина, В.И. Воронкина, Ю.Н. Примакова. – Изд. 4-е, доп., перераб. М.: Ф и С. 1989, 671 с., ил.
13. Основы легкой атлетики. Сост. Бойко А.Ф.; М.: Ф и С, 1976, 200 с., ил.
14. Попов В.Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. – М.: Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2002, 208 с., ил.
15. Попов В.Б. Система специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. – М.: Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2006, 224 с., ил.
16. Прыжки. Система ИААФ «Обучение и сертификация тренеров», уровень I/II. / Под общей редакцией Вадима Зиличенка. – МРЦР ИААФ, 2005, 187 с.
17. Стрижак А.П. Прыжок в высоту. – М.:ФиС, 1987, 80с., ил. - (Библиотека легкоатлета).
18. Теория тренировки. Система ИААФ «Обучение и сертификация тренеров» (часть 1 и 2) / Под общей редакцией Вадима Зиличенка. – МРЦР ИААФ, 2005, 580 с., ил.
19. Шур Михаил. Прыжок в высоту. Учебно-методическое издание. – М.: Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2003, 144 с., ил.

DISCIPLINA **„TEORIA ŞI METODICA INSTRUIRII ÎN PROBA DE SPORT ALEASĂ”**

ANUL I,

SEMESTRUL I

Disciplina „Tehnica şi metodica de instruire în proba de sport aleasă” (TMIPSA) reflectă integral un spectru larg de cunoştinţe din complexul disciplinelor de studii ale ciclului I, al învățământului superior, la specialitatea „Educația fizică şi sport”, specializarea „Tehnologia antrenamentului sportiv” (atletism).

Curricula este destinată studenților înmatriculați la masterat (ciclul II) la specializarea „Tehnologia antrenamentului sportiv” (atletism), absolvenți ai instituțiilor de învățământ de neprofil.

În legătură cu faptul că obiectivul acestui curs constă în familiarizarea studenților cu metodologia instruirii tehnicii probelor atletice, după însuşirea practică a acestora, predarea lui prevede aplicarea diferitelor forme (teoretică, practică ş.a.).

Raportul acestora este prezentat în tabelele 1 şi 2.

Sarcinile din bază ale acestei discipline sunt:

- familiarizarea cu bazele biomecanice ale tehnicii alergării, marşului sportiv, aruncărilor şi săriturilor;

- familiarizarea cu evoluția tehnicii probelor ciclice şi aciclice ale atletismului şi cu variantele contemporane ale acesteia;

- familiarizarea cu aspectele metodologice ale instruirii tehnicii diferitelor probe atletice;

- familiarizarea cu particularitățile instruirii tehnicii probelor atletice cu sportivii tineri la etapele inițiale ale pregătirii multianuale;

- instruirea variantelor contemporane ale tehnicii probelor de alergări, marş sportiv, sărituri şi aruncări.

Evaluarea cunoştințelor se va face la orele de seminar, reieşind din tematica cursurilor teoretice şi, de asemenea, în baza rezultatelor prelucrării complexului de mijloace ale pregătirii tehnice pentru programele de instruire a tehnicii probei de specializare şi aprobării lor la orele practice. Graficul de însuşire a materialului de studii la disciplina „TMIPSA” este prezentat în tabelul 3.

Tabelul 1. Distribuirea orelor la disciplina „TMISPA”

Anul de studii	**Semestrul I**		**Total anual (ore)**
	Nr. săptămâni	**Nr. de ore**	
I	15	100/50	100/50 (150)

Tabelul 2. Plan-grafic al procesului de învățământ la disciplina „TMIPSA”

Nr. d/o	**Forme de organizare a instruirii**	**Anul de învățământ**	**Semestrul**
		I	**I**
1	Cursuri teoretice (ore)	30	
2	Lecții practico-metodice (ore)	60	
3	Seminare (ore)	10	
	Total (ore)	**100**	

Obiective cadru, obiective de referință	**Domenii educaționale** **Conținuturi didactice**	**Evaluarea**
1	**2**	**3**
	Cursuri teoretice (30 ore)	
Masterandul va fi capabil: - să lămurească bazele tehnicii probelor atletice; - să cunoască forțele ce influențează asupra corpului sportivului şi să determine structura biomecanică a mişcărilor.	**Tema 1 (6 ore)** **„Bazele tehnicii probelor atletice”**	
	„Bazele tehnicii probelor de alergări şi marş sportiv”	
	Noțiune de tehnică.	
	Cerințele înaintate față de tehnica probelor atletice.	
	Componentele tehnicii:	
	elementul tehnic;	
	procedeul tehnic;	
	stilul tehnic.	
	Ciclicitatea mişcărilor de alergare şi marş sportiv.	Test docimologic
	Pasul de alergare şi marş – unitate ciclică a alergărilor şi marşului sportiv.	
	Perioadele, fazele şi momentele de mişcare – componentele de bază ale pasului.	
	Forțele interioare şi exterioare ce apar în timpul alergării şi marşului sportiv.	
	Oscilațiile corpului sportivului în timpul mişcării: oscilații verticale şi transversale.	
	Structurarea pe faze a probelor de alergare şi marş.	

Masterandul va fi capabil: - să lămurească structura biomecanică a săriturilor; - să cunoască forțele ce influențează asupra corpului săritorului în perioadele de sprijin şi fără sprijin ale exercițiului.	**„Bazele tehnicii probelor de sărituri”** Definiția săriturii, ca probă de sport. Felurile săriturilor atletice competiționale şi săritura cu caracter de antrenare. Traiectoria de deplasare a CGMC în timpul săriturii. Mecanismul bătăii. Rolul mişcării brațelor în procesul executării impulsiei. Forțele ce influențează impulsia: energia cinetică a elanului (Ec); forța de greutate (m); viteza de deplasare (V); forța de reacție a sprijinului (R). Parametrii cinematici ai mişcărilor de săritură: unghiul de contact; unghiul de desprindere; unghiul de decolare a CGMC; unghiul dintre coapse în momentul punerii piciorului pe sprijin. Raportul dintre viteza orizontală şi cea ascensorială. Durata bătăii-factor de bază al performanței.	Test docimologic
	„Bazele tehnicii probelor de aruncări” Aruncările atletice – probe aciclice ale atletismului.	
Masterandul va fi capabil: - să lămurească bazele tehnicii aruncărilor, factorii ce influențează	Procedeele de aruncare: aruncări de tip împingere; aruncări de tip azvârlire; aruncări de tip lansare.	Test

performanța; - să explice fazele tehnicii aruncărilor de tip diferit.	Lungimea traiectoriei de zbor a obiectului şi factorii ce o definesc: viteza inițială de zbor; unghiul de zbor; accelerația gravitației.	docimologic
	Gradientul forței – viteza de creştere a forței – factor determinant al performanței la aruncările atletice.	
	Caracteristicile obiectelor de aruncare.	
	Fazele tehnicii aruncărilor atletice.	
	Capacitățile aerodinamice ale obiectelor şi influența lor asupra performanței.	
	Unghiurile optimale de zbor la diferite tipuri de aruncări.	
	Viteza prealabilă şi viteza finală.	
1.1. Formarea competențelor profesional-pedagogice şi aplicarea lor în practică. Masterandul va fi capabil să: - cunoască bazele teoretice ale calităților motrice, manifestarea lor în probele atletice şi metodica dezvoltării lor în atletism.	**Tema 2 (6 ore)** **„Calitățile motrice şi manifestarea lor în diferite probe atletice. Bazele fiziologice ale calităților motrice. Calitățile motrice combinate şi complexe”**	Test docimologic
	Calitățile motrice – element de bază al planificării pregătirii în atletism. Calitatea motrice forța. Bazele fiziologice ale acesteia. Formele de manifestare a forței. Metodele de dezvoltare a forței. Structura fibrei musculare. Fibrele de tip I şi rolul lor în obținerea unei forțe mari. Calitatea motrice rezistența. Bazele fiziologice şi biochimice ale rezistenței. Fibrele roşii de tip C (III) şi rolul lor în obținerea unui nivel înalt de rezistență aerobă. Formele de manifestare a rezistenței. Metodele de dezvoltare a rezistenței. Calitatea motrice viteza. Formele de manifestare a vitezei. Bazele fiziologice şi	

	biochimice ale vitezei. Metodele de dezvoltare a vitezei. Metoda repetărilor – metoda de bază a dezvoltării vitezei. Calitatea motrice îndemânarea. Mijloacele şi metodele de dezvoltare. Rolul jocurilor de mişcare în dezvoltarea îndemânării. Probele tehnice complicate ale atletismului şi îndemânarea. Rolul SNC în dezvoltarea îndemânării. Calitatea motrice mobilitatea. Formele, mijloacele şi metodele de dezvoltare a mobilității articulare. Stretchingul – metodă de bază de dezvoltare a mobilității. Calitățile motrice combinate (două calități) şi complexe (trei calități şi mai multe) şi manifestarea lor în probele atletice.	
Masterandul va fi capabil să: - cunoască metodica dezvoltării capacităților motrice specifice în diferite probe atletice; - să dozeze şi să repartizeze corect volumul şi intensitatea efortului.	**„Metodica dezvoltării calităților motrice la atleți”** Calitățile motrice ce se manifestă preponderent într-o probă sau alta a atletismului. Corelarea diferitelor feluri de pregătire în antrenamentul atletic. Formele de manifestare a calităților motrice şi dezvoltarea strict direcționată a acestora în dependență de specificul probei. Ponderea dezvoltării anumitor calități motrice în dependență de specificul probei. Metodele de dezvoltare a calităților motrice specifice şi repartizarea eforturilor în dependență de necesitatea probei şi etapa de pregătire.	Test docimologic

	Tema 3 (2 ore) **„Pregătirea tehnică a atletului – componentă de bază a reuşitei”**	
Masterandul va fi capabil să: - cunoască structura pregătirii tehnice a atletismului, mijlocele şi metodele de pregătire tehnică în diferite probe atletice.	Pregătirea tehnică şi legătura acesteia cu celelalte feluri de pregătire a atletului. Definiția tehnicii sportive. Fazele şi detaliile tehnicii. Veriga de bază a tehnicii. Raționalitatea şi economicitatea tehnicii – cheia succesului în probele atletice de rezistență. Conştientizarea mişcărilor de către sportiv. Consolidarea şi perfecționarea tehnicii exercițiilor atletice – proces multianual. Metodele şi mijloacele pregătirii tehnice. Mijloace cu caracter general, pregătitor şi specific.	Test docim.
1.1. Formarea competentelor profesional-pedagogice; aplicarea cunoştințelor în practică	**Tema 4 (4 ore)** **„Instruirea ca proces pedagogic.** **Principiile, sarcinile şi mijloacele de instruire. Metodele de instruire. Schema tipică de instruire a mişcărilor. Evaluarea mişcărilor”**	
Masterandul va fi capabil: să explice instruirea ca proces pedagogic; să cunoască şi să poată aplica în practică principiile didactice de instruire; să cunoască etapele instruirii şi să le respecte în procesul instruirii exercițiilor atletice.	Instruirea, ca proces pedagogic strict direcționat de asimilare a cunoştințelor. Reuşita instruirii în dependență de nivelul de dezvoltare a calităților motrice şi a priceperilor şi deprinderilor motrice. Instruirea tehnicii mişcărilor atletice este un proces multistadial. Instruirea sub conducerea pedagogului şi instruirea programată – două feluri de instruire de bază. Mijloacele de informație urgentă şi autocontrolul în procesul instruirii. Principiile metodice de instruire şi	Test docimologic Eva

	regulile pedagogice de realizare a lor. Principiul conştientizării şi spiritului activ. Evaluarea de sine stătător a mişcărilor. Luarea deciziilor. Principiul intuitivității. Folosirea diferitelor surse de informație în procesul instruirii: chinograme, diafilme, foto, desene, placate, etc. Principiul accesibilității şi individualizării – luarea în considerare a capacităților individuale ale fiecăruia. Selectarea mijloacelor şi folosirea dozării accesibile pentru fiecare. Principiul sistematizării – unul din principiile de bază, care determină reuşita instruirii. Principiul majorării treptate a cerințelor – creşterea treptată a complexității sarcinilor. Dozarea intensității şi volumului în dependență de nivelul de pregătire şi sex. Principiul instruirii temeinice – repetarea multiplă a exercițiilor, efectuarea în permanență a controlului în procesul instruirii. Schema tipică a instruirii. Trei etape ale instruirii: 1. familiarizarea cu tehnica exercițiilor atletice; 2. instruirea tehnicii verigii de bază a exercițiului, detaliilor tehnicii şi a tehnicii integrale, luând în considerare particularitățile individuale ale elevilor; 3. perfecționarea tehnicii exercițiului atletic. Evaluarea ca proces pedagogic. În procesul evaluării se va lua în considerare; 1. poziția inițială corectă, forma şi	luare teoretică

	coordonarea mişcărilor; 2. direcția şi amplitudinea mişcărilor, caracterul mişcărilor în fazele de bază; 3. corectitudinea structurii de ritm a exercițiului.	
	Tema 5 (6 ore) **„Metodica instruirii probelor de forță-viteză ale atletismului”**	
	Metodica instruirii probelor de sărituri verticale ale atletismului. Specificul instruirii probei de săritură cu prăjina. Importanța exercițiilor acrobatice folosite la instruirea fazelor tehnicii. Importanța exercițiilor executate la aparatele de gimnastică. Exercițiile de imitare. Metodica instruirii probei de aruncare a discului şi ciocanului. Succesivitatea instruirii fazelor tehnicii. Veriga de bază a tehnicii. Nivelul de pregătire fizică – suportul de bază al instruirii eficiente a tehnicii.	
	Tema 6 (6 ore) **„Metodica de instruire a probelor de rezistență ale atletismului”**	
	Rolul alergării pe teren variat în formarea unei tehnici de alergare economică şi eficientă. Specificul instruirii tehnicii alergărilor de rezistență desfăşurate pe pistă şi pe teren variat. Instruirea în grup – metodă eficientă de formare a unei tehnicii eficiente de alergare. Factorul „oboseala” în procesul instruirii tehnicii.	

	Lecții de seminar – 10 ore	
	Tema 1 (4 ore) **„Bazele tehnicii probelor atletice”**	
Masterandul va fi capabil să lămurească bazele tehnicii probelor de alergare şi marş sportiv.	**„Bazele tehnicii probelor de alergări şi marş sportiv”**	Test docimologic
	Noțiune de tehnică a mişcărilor.	
	Fazele tehnicii alergărilor şi marşului sportiv.	
	Structura cinematică a mişcărilor de alergare şi marş.	
	Pasul dublu – perioadele, fazele şi momentele de mişcare.	
	Forțele externe şi interne ce influențează asupra sportivului în timpul alergării şi marşului sportiv.	
Masterandul va fi capabil: - să lămurească bazele tehnicii săriturilor; - să cunoască factorii ce determină performanța.	**„Bazele tehnicii probelor de sărituri”**	Test docimologic
	Fazele tehnicii probelor de sărituri.	
	Bătaia – fază de bază a săriturilor.	
	Factorii ce influențează performanța la sărituri.	
	Parametrii cinematici ai săriturilor.	
	Mecanismul efectuării bătăii.	
	Rolul mişcărilor de balansare cu brațele şi piciorul de balans.	
	Viteza de executare a elanului şi unghiul de zbor – doi factori determinanți ai performanței.	

	Faza de aterizare, specificul şi importanța acesteia la diferite procedee se sărituri.	
Masterandul va fi capabil: - să lămurească bazele tehnicii aruncărilor; - să cunoască factorii ce determină performanța	**„Bazele tehnicii probelor de aruncări”**	Test docimologic
	Fazele tehnicii aruncărilor atletice.	
	Clasificarea aruncărilor în dependență de modul de aplicare a forței asupra obiectului.	
	Efortul final – faza de bază a aruncărilor.	
	Parametrii cinematici ai aruncărilor atletice.	
	Rezistența aerului şi capacitățile aerodinamice ale suliței şi discului.	
	Unghiul de incidență.	
	Dependența performanței de viteza de creştere a forței în faza efortului final.	
	Viteza prealabilă şi viteza finală – coraportul dintre acestea la diferite tipuri de aruncări.	
	Tema 2 (2 ore) **„Calitățile motrice şi specificul dezvoltării lor la atleți”**	
Masterandul va fi capabil să: - cunoască bazele fiziologice şi biochimice ale calităților motrice; - cunoască metodica dezvoltării calităților motrice la atleți	Calitățile motrice şi manifestarea lor în probele atletice. Calitățile motrice. Combinate şi complexe. Bazele fiziologice şi biochimice ale calităților motrice. Mijloacele, formele de manifestare şi metodele de dezvoltare a calităților motrice folosite în atletism. Planificarea dezvoltării calităților motrice în dependență de necesitatea probei şi etapa de pregătire.	Test docimologi

		c
	Tema 3 (2 ore) **„Pregătirea tehnică în atletism”**	
Masterandul va fi capabil să: - cunoască bazele pregătirii tehnice în diferite probe atletice, mijloacele şi metodele pregătirii tehnice.	Definițiile tehnicii exercițiului fizic. Fazele şi detaliile tehnicii sportive. Veriga de bază a tehnicii. Ponderea pregătirii tehnice în procesul pregătirii multianuale. Mijloacele şi metodele pregătirii tehnice. Rolul pregătirii tehnice şi influența acesteia asupra rezultatului sportiv. Stabilitatea şi varietatea tehnicii – baza măiestriei sportivului.	Test docimologic
Masterandul va fi capabil să: - explice metodele şi mijloacele folosite la instruire; - cunoască metodica şi principiile instruirii tehnicii.	**Tema 4 (2 ore) „ Bazele metodicii de instruire a probelor atletice”** **Bazele metodicii de instruire a probelor cu caracter de forță-viteză ale atletismului**	
	Succesivitatea instruirii fazelor probelor de sărituri şi aruncări. Exercițiile pregătitoare, introductive şi speciale şi rolul lor în procesul instruirii diferitelor faze ale tehnicii. Efortul final şi bătaia – faze de bază ale tehnicii aruncărilor şi săriturilor atletice. Exercițiile de imitare şi acrobatice. Greşelile frecvente ce apar în procesul instruirii tehnicii. Cauzele apariției lor şi metodele de corecție.	Test docimologic

	Bazele metodicii de instruire a probelor cu caracter de rezistență ale atletismului	
Masterandul va fi capabil să: - cunoască mijloacele şi metodele de instruire a tehnicii; - cunoască metodica instruirii tehnicii, greşelile şi corectarea lor în procesul instruirii, folosind o gamă variată de exerciții.	Specificul instruirii tehnicii probelor cu caracter de rezistență. Mijloace, metode şi principii de instruire. Oboseala şi eficacitatea instruirii probelor de rezistență. Stabilitatea tehnicii probelor de rezistență în condiții variative de executare a lor. Pregătirea moral-volitivă şi economicitatea tehnicii. Procedeele metodice de organizare a elevilor (sportivilor) la lecție în procesul instruirii tehnicii probelor de rezistență ale atletismului. Specificul corectării greşelilor tehnice şi rolul ESAA în aceasta.	Test docimologic
Masterandul va fi capabil: - să demonstreze corect tehnica marşului sportiv; - să îndeplinească baremul de pregătire şi să demonstreze corect tehnica marşului	**Lecții practico-metodice – 60 ore** **Tema 1 (2 ore)„Tehnica marşului sportiv”**	Test docimologic
	Subteme:	
	1.Instruirea fazei rulării de pe călcâi pe toată talpa: – din stând depărtat cu stângul (dreptul), rularea de pe călcâi pe toată talpa;	
	- marş pe linie dreaptă cu picioarele drepte şi luarea contactului de pe călcâi cu rulare pe toată talpa;	
	- aceeaşi cu creşterea vitezei de deplasare.	
	2. Instruirea mişcărilor bazinului:	
	- din stând, trecerea greutății corpului de pe un picior pe altul;	

	- marş sportiv pe o linie dreaptă cu pas lung;		
	- marş sportiv pe două linii paralele, cu răsucirea bazinului.		
	3. Instruirea mişcărilor brațelor şi centurii scapulare:		
	- imitarea mişcărilor brațelor din stând depărtat;		
	- marş sportiv cu brațele dezdoite jos, brațele lateral, la spate, etc.;		
	- marş sportiv cu mişcarea accentuată a brațelor.		
	4. Perfecționarea tehnicii marşului sportiv:		
	- marş sportiv în tempo variat;		
	- marş sportiv pe turnantă, în pantă, pe plan înclinat, etc.;		
	- marş sportiv pe segmente de lungime diferită în tempo variat.		
Masterandul va fi capabil: - să lămurească corect tehnica probei, să depisteze şi să corecteze	**Tema 2 (2 ore)** **„Tehnica alergării de viteză”** ***Subteme:*** ***1. Însuşirea tehnicii pasului alergător de accelerare:*** - alergare accelerată în linie dreaptă; - alergare accelerată pe linie dreaptă cu intrare în turnantă, pe turnantă (culoarele 6-8 apoi 2-1), cu ieşire pe linie dreaptă din turnantă;	Test docimologic	

greşelile; - să îndeplinească normativul practic stabilit.	- alergare în tempo variat pe segmente de 80-120m, viteza de alergare maximă 85-95%;
	- starturi din picioare din diferite poziții inițiale;
	- alergare cu genunchii sus (joc de glezne, pendularea gambei) cu atingerea frecvenței maxime şi trecere în alergare accelerată.
	2. Instruirea tehnicii startului de jos:
	- starturi din picioare;
	- demonstrarea poziției startului de jos şi luarea acesteia de către sportiv la comanda profesorului;
	- fixarea pozițiilor intermediare ale startului de jos la comenzile profesorului: „Pe locuri!"; „Gata!".
	- ieşirea din blocstarturi la comanda profesorului (6-8 ori);
	- ieşirea din blocstarturi cu alergare peste mingi medicinale;
	- ieşirea din blocstarturi cu alergare pe segmente de 30,40 şi 60 m.
	3. Instruirea startului de jos în corelație cu lansarea de la start:
	- alergare din blocstarturi pe segmente de 15-20 m cu trecerea pe sub o funie întinsă la distanța de 8-10 m la o înălțime de 160-140 cm;
	- aceeaşi, însă cu luarea de pe pistă (sau atingerea) unui bastonaş de ştafetă pus vertical;
	- aceeaşi, înhămat cu un elastic.

	4. Perfecționarea tehnicii alergării de viteză;	
	- îndeplinirea unui arsenal larg de exerciții, însă în condiții variate;	
	- alergare în pantă şi sub pantă cu „ieşire” pe plat;	
	- folosirea dispozitivelor tehnice: trenajoare, „liderul” de lumină, etc.	
	- alergarea distanței integrale de 100 m.	
	Tema 3 (2 ore) **„Tehnica alergării de semifond şi fond”**	
	Subteme:	
Masterandul va fi capabil:	***1. Familiarizarea cu tehnica alergării:***	
- să demonstreze corect tehnica alergărilor de rezistență şi să analizeze tehnica;	- lămurirea şi demonstrarea tehnicii, atenționând copiii despre economicitatea alergării;	
- să îndeplinească normativul practic stabilit	- îndeplinirea de către copii a ESAA;	
	- alergări repetate pe segmente de 50-100 m.	Test docimologic
	2. Instruirea tehnicii alergării pe linie dreaptă în tempo variat:	
	- alergare accelerată pe segmente de 30-40 m cu creşterea treptată a vitezei;	
	- alergare în tempo moderat pe segmente de 150-300 m.	
	- alergare pe segmente de 80-100 m cu accelerare la sfârşitul distanței.	
	3. Instruirea tehnicii alergării pe turnantă:	

	- alergare individuală pe turnantă pe culoarele 8-6 apoi 2-1, pe segmente de 60-80 m.		
	- aceeaşi, însă în grup;		
	- „intrări” şi „ieşiri” din turnantă;		
	- accelerări pe turnantă în grup în tempo variat.		
	4. Instruirea startului din picioare:		
	- demonstrarea startului din picioare;		
	- instruirea pozițiilor de start: „Pe locuri!” „Start!” fără şi la semnalul profesorului;		
	- starturi din picioare individuale şi în grup pe linia dreaptă şi la intrarea în turnantă.		
	- luarea startului la comandă şi „ieşirea” din start cu îndreptarea treptată.		
Masterandul va fi capabil: - să demonstreze corect tehnica integrală a săriturii, folosind diferite procedee; - să îndeplinească normativul practic.	**Tema 4 (2 ore)** **„Tehnica săriturii în lungime”**	Test docimologic	
	Subteme:		
	1. Familiarizarea cu tehnica săriturii în lungime:		
	- lămurirea şi demonstrarea tehnicii săriturii în lungime prin diferite procedee;		
	- ezplicarea şi demonstrarea fazelor (elementelor) tehnicii mai importante;		
	- observația unor săritori consacrați la concursuri.		
	2. Instruirea bătăii în concordanță cu „ieşirea” în pas:		

	- imitarea punerii piciorului de bătaie pe prag;	
	- sărituri de pe loc cu aterizarea pe piciorul de balans, cu trecerea la alergare;	
	- sărituri din 1-5 paşi de elan;	
	- sărituri în pas, alergând pe segmente de 40-60 m (la fiecare al 3-5 pas);	
	- sărituri în lungime din elan scurt cu trecere peste obstacole orizontale (2-3 m) sau verticale (70-80cm), cu aterizare pe ambele.	
	3. Instruirea tehnicii aterizării:	
	- sărituri în lungime din elan scurt cu ridicarea accentuată a genunchilor;	
	- sărituri în lungime cu aterizare pe o grămadă de saltele;	
	- sărituri în lungime din elan scurt cu trecerea peste o ştachetă cu înălțimea de 30-40 cm amplasată la o distanță de aproximativ 0,5 m de la locul aterizării.	
	4. Instruirea tehnicii trecerii de la elan la bătaie:	
	- sărituri din elan de 2,3,5,7 şi 9 paşi, accentuând punerea activă a labei piciorului de bătaie, concomitent pe toată talpa, pe prag;	
	- aceeaşi, însă în alergare pe culoar cu viteză medie pe segmente de 60-80m, efectuând bătaia la fiecare al 5-7 pas.	
	5. Perfecționarea tehnicii săriturii în întregime:	
	- stabilirea lungimii complete a elanului şi efectuarea săriturilor repetate, folosind procedeul ales de săritură;	

	- sărituri în lungime din elan complet la rezultat.	
	Tema 5 (2 ore) **„Tehnica săriturii în înălțime”**	
	Subteme:	Test docimologic Evaluare practică
Masterandul va fi capabil să: - lămurească şi să demonstreze corect tehnica săriturii în înălțime prin procedeele „forfecare” şi „Fosbury-flop”; - să îndeplinească normativul practic stabilit.	***1. Familiarizarea cu tehnica săriturii în înălțime:***	
	- lămurirea şi demonstrarea tehnicii săriturii pe faze aparte;	
	- sărituri de încercare prin procedeul „forfecare” şi „Fosbury-flop”;	
	- executarea diferitelor sărituri cu caracter general şi special (de detentă, pentru coordonare, pentru suplețe).	
	2. Instruirea tehnicii bătăii:	
	- imitarea punerii piciorului de bătaie, întins, la locul de impulsie, concomitent pe toată talpa;	
	- aceeaşi, însă în coordonare cu mişcările brațelor;	
	- aceeaşi, în mers pe cerc;	
	- aceeaşi, în alergare lentă pe o linie curbă;	
	- aceeaşi, însă după desprindere atingerea cu capul a unor obiecte suspendate;	
	- aceeaşi, însă efectuînd bătaia lângă ştachetă şi imitarea „intrării” la ştachetă.	
	3. Instruirea ritmului executării ultimilor paşi ai elanului în corelație cu bătaia:	

	- imitarea bătăii peste un pas de alergare;	
	- aceeaşi, însă peste 3 paşi de alergare;	
	- aceeaşi, însă în alergare pe cerc cu atingerea obiectelor suspendate;	
	- săritura cu aterizare pe o înălțime, din 3-5 paşi de elan pe curbă;	
	- executarea ultimilor paşi ai elanului pe curbă şi a bătăii lângă ştachetă.	
	4. Instruirea tehnicii trecerii peste ştachetă:	
	- exerciții de imitare a trecerii peste ştachetă („podețul” din culcat, stând pe saltele);	
	- trecerea peste ştachetă, executând bătaia cu ambele, din stând cu spatele;	
	- săritura în întregime din elan de 5-6 paşi de elan.	
	5. Perfecționarea tehnicii săriturii:	
	- sărituri peste ştachetă din elan scurt şi complet;	
	- aceeaşi, însă sub formă de concurs;	
	- sărituri multiple pentru stabilirea particularităților individuale ale tehnicii.	
Masterandul va fi capabil să:	**Tema 6 (2 ore)** **„Tehnica săriturii triple”**	Test
	Subteme:	
	1. Familiarizarea cu tehnica triplusaltului:	
	- lămurirea şi demonstrarea tehnicii;	

- lămurească şi să demonstreze corect tehnica săriturii triple;	- analiza detailată a fazelor tehnicii, accentuând veriga de bază „bătaia”, folosind diferite materiale intuitive;	docimologic
- să îndeplinească normativul practic stabilit.	- executarea liberă a săriturilor multiple.	
	2. Instruirea tehnicii saltului:	
	- săritura în pas din 7-9-11 paşi de elan cu alergare ulterioară;	
	- aceeaşi, însă se va sări peste o zonă marcată de 2-3 m sau peste un obstacol vertical (40-50 cm);	
	- aceeaşi, însă cu aterizare în groapa cu nisip;	Evaluare Practică
	- aceeaşi, însă cu aterizarea pe o înălţime.	
	3. Instruirea corelării „pas-săritură”:	
	- sărituri din 2 paşi, triplu– şi penta– de pe loc, de pe o înălţime (40-60 cm) şi din 5-7 paşi de elan;	
	- sărituri multiple în pas pe pistă;	
	- executarea corelării „pas-săritura în groapă” din elan de 4-6 paşi cu aterizare în groapă;	
	- aceeaşi, însă cu aterizarea pe o înălţime de 40-60 cm;	
	- aceeaşi, însă cu trecerea peste un obstacol vertical (40-60 m);	
	Săritura în lungime din elan de 7-9 paşi, executând impulsia cu piciorul de balans.	
	4. Instruirea tehnicii triplusaltului în întregime:	
	- săritura triplă sau pentasaltul pe piciorul de bătaie;	

	- executarea saltului în corelare cu 2-3 sărituri în pas, din elan scurt;	
	- pentasaltul în corelarea: „salt – pas – salt – pas – săritura în groapă”	
	- triplusalt de pe loc, apoi din elan de 5-9 paşi conform structurii regulamentare: „salt – pas – săritura în groapă”.	
	5. Perfecționarea tehnicii săriturii:	
	- săritura în întregime din elan de 5-7-9 paşi;	
	- aceeaşi din elan mediu, cu trecerea unui obstacol vertical la a treia săritură;	
	- sărituri tripledin elan complet la rezultat.	
Masterandul va fi capabil să: - lămurească şi să demonstreze corect tehnica alergării de garduri; - îndeplinească normativul practic stabilit.	**Tema 7 (2 ore)** **„Tehnica alergării de garduri”**	Test docimologic
	Subteme:	
	1. Instruirea ritmului corect de alergare între garduri:	
	- exerciții de alergare şi de săritură de imitare (la un număr definit de paşi, într-o anumită zonă);	
	- trecerea prin alergare de trei paşi a 2-3 zone marcate la o distanță de 5-6 m;	
	- alegări într-un număr definit de paşi peste obstacole joase (bănci de gimnastică, mingi medicinale, saltele, etc.).	
	2. Instruirea tehnicii trecerii peste gard:	
	- exerciții de imitare a trecerii gardului cu un picior şi cu altul din stând pe loc;	
	- aceeaşi din 2-3 paşi;	

	- exerciții pentru mişcarea ambelor picioare – trecerea unui gard jos (40-60 cm amplasat la o distanță de 1-1.5 m de scara de gimnastică) din stând pe loc şi din 2-3 paşi de alergare;	
	- trecerea mai multor garduri prin lateral şi prin mijloc din mers şi alergare lentă.	
	3. Instruirea tehnicii alergării între garduri, luând în considerare particularitățile individuale ale atletului:	Evaluare Practică
	- se vor folosi aceleaşi mijloace, ca şi la obiectivul 1, însă se va majora distanța şi se vor folosi gardurile.	
	4. Instruirea startului de jos şi a elanului de start cu trecerea gardurilor:	
	- alergări din start din picioare dintr-un număr definit de paşi cu trecerea a 1, 2, 3, 4, etc. garduri;	
	- alergări din start de jos pe semne marcate;	
	- alergări din blocstarturi, amplasate în mod diferit, într-un număr de paşi variați ca lungime şi număr;	
	5. Perfecționarea tehnicii alergării în întregime:	
	- alergări de garduri pe segmente de lungime diferită cu amplasament şi înălțime diferită a gardurilor;	
	- alergare din start de jos şi trecerea gardului 1 pe distanța de 400 m;	
	- diferite ştafete, folosind trecerea gardurilor;	
	- alergări de control.	

Masterandul va fi capabil să: - lămurească tehnica alergării cu obstacole; - să îndeplinească corect tehnica trecerii obstacolelor şi a gropii cu apă, să depisteze şi să corecteze greşelile.	**Tema 8 (2 ore)** **„Tehnica alergării cu obstacole (steeplechase)”**	Test docimologic Evaluare Practică
	Subteme:	
	1. Instruirea tehnicii trecerii peste obstacole prin călcarea-trecerea peste garduri cu înălțimea de 60-80 cm:	
	- imitarea trecerii obstacolului jos (76,2 cm), apoi standard (91,4 cm) prin procedeul călcând;	
	- aceeaşi din alergare lentă;	
	- trecerea peste 2-3 obstacole amplasate regulamentar într-un anumit număr de paşi prin procedeul „călcând”.	
	2. Instruirea tehnicii trecerii peste obstacol prin procedeul „pasul de gard”;	
	- trecerea peste garduri amplasate la distanțe diferite cu ambele picioare;	
	- aceeaşi, însă peste obstacole joase, apoi regulamentare.	
	3. Instruirea tehnicii trecerii gropii cu apă:	
	- trecerea unei gropi convenționale marcată cu saltele la locul aterizării;	
	- trecerea unui gard obişnuit amplasat înaintea gropii pentru săritura în lungime;	
	- trecerea peste obstacolul de 76,2 cm, apoi peste cel regulamentar, amplasat înaintea gropii cu apă, prin procedeul „călcând”, apoi prin pasul de gard.	

	Tema 9 (2 ore) **„Tehnica alergării pe teren variat”**	
	Subteme:	
Masterandul va fi capabil să: - lămurească şi să demonstreze corect tehnica alergării pe teren variat; - să îndeplinească baremul practic stabilit	***1. Formarea deprinderii de alergare pe teren variat în grup:***	
	- alergare repetată pe teren variat pe segmente de 150-200 m în grup, tempo uniform (50-60% de la maximum);	Test docimologic Evaluare Practică
	- aceeaşi, însă cu „joc de viteză”;	
	- aceeaşi, însă pe segmente de 800-1600 m cu sarcini tactice prestabilite;	
	2.Formarea deprinderii de alergare în pantă, sub pantă şi trecerii diferitelor obstacole:	
	- alergare în pantă abruptă pe segmente de 80-100 m individual şi în grup, cu schimb de viteză;	
	- alergare sub pantă pe segmente de 80-100 m individual şi în grup;	
	- aceeaşi, însă conform unui plan tactic prestabilit;	
	- aceeaşi, însă cu trecerea obstacolelor.	
	3. Perfecționarea tehnicii alergării pe teren variat:	
	- alergare în grup cu durata de 10-15 min. pe teren variat cu viteză variată.	
	- alergare de cros pe distanța de 2000-3000 m sub formă de concurs.	

	Tema 10 (2 ore) **„Tehnica aruncării suliței”**	
	Subteme:	
Masterandul va fi capabil: - să lămurească şi să demonstreze corect tehnica aruncării, să depisteze greşelile şi să le lichideze; - să îndeplinească normativul practic stabilit.	***1. Familiarizarea cu tehnica aruncării:***	
	- demonstrarea şi lămurirea fazelor tehnicii;	
	- Facerea cunoştinței cu obiectul, locurile de desfăşurare a probei;	
	- Lămurirea detaliilor tehnicii, folosind diferite materiale intuitive:	
	2. Instruirea prizei şi a aruncărilor libere din diferite poziții inițiale:	
	- demonstrarea prizei corecte şi verificarea acesteia;	Test docimologic
	- aruncări din diferite poziții inițiale cu o mână sau cu ambele;	
	- aruncări cu o mână din stând depărtat, cu fața, înainte – în jos, în țintă.	
	3. Instruirea fazei efortului final:	
	- aruncări ale diferitelor obiecte din stând cu fața pe direcția aruncării, după întoarcerea prealabilă a centurii scapulare spre dreapta (stânga);	
	- aceeaşi, însă din poziția stând lateral;	
	- aceeaşi, însă cu punerea piciorului stâng (drept) pe sprijin.	
	4. Instruirea tehnicii trecerii de la elan la aruncarea suliței:	
	- imitarea pasului încrucişat;	

	- instruirea şi aruncarea suliței (mingii de oină, pietrelor) cu pas încrucişat;	
	- aruncări cu pas încrucişat cu brațul aruncător întins în urmă.	
	5. Instruirea tehnicii elanului şi îndreptării brațului aruncător:	
	- alergare uniformă şi accelerată cu sulița deasupra umărului pe diferite segmente (40-60 m);	
	- ducerea brațului cu sulița în urmă prin diferite procedee din stând pe loc, în mers şi în alergare lentă;	
	- aceeaşi, în alergare accelerată.	
	6. Instruirea aruncării din elan complet:	
	- aruncări a diferitor obiecte printr-o mişcare de azvârlire din elan scurt (2, 4, 6 paşi);	
	- aceeaşi din elan accelerat;	
	- aceeaşi din elan complet.	
	7. Perfecționarea tehnicii aruncării suliței:	
	- aruncări a diferitor obiecte din elanuri diferite.	
	- aruncare a suliței din elan complet cu direcția schimbătoare a vântului.	
Masterandul va fi capabil:	**Tema 11 (2 ore)** **„Tehnica aruncării greutății”**	
	Subteme:	
	1. Instruirea prizei obiectului:	

- să lămurească şi să demonstreze corect tehnica aruncării; - să îndeplinească normativul practic stabilit.	- determinarea şi verificarea prizei corecte;	Test docimologic
	- imitarea împingerii greutății;	
	- împingerea greutății pe verticală;	
	- împingerea greutății înainte- sus.	
	2. Instruirea efortului final:	
	- împingerea greutății de pe loc din poziția stând lateral;	
	- aceeaşi din poziția stând cu spatele;	
	- imitarea aruncării greutății din diferite poziții inițiale;	
	- aruncarea din poziția stând lateral pe dreptul (stângul) cu punerea stângului (dreptului) pe sprijin.	
	3. Instruirea elanului sub formă de salt:	
	- salturi pe dreptul (stângul) fără greutate;	
	- imitarea saltului cu fixarea diferitelor poziții intermediare.	
	4. Instruirea tehnicii aruncării din elan complet sub formă de salt:	
	- aruncarea greutății standard sau mai uşoare din elan sub formă de salt;	
	- aruncarea greutății din cerc la rezultat, respectând regulile de concurs;	
	- imitări ale aruncării din cerc, fixând poziții intermediare.	
	5. Perfecționarea tehnicii aruncării şi determinarea particularităților individuale:	
	- aruncări ale greutății din cerc (4, 6, 8 kg);	
	Aruncări la rezultat.	

	Tema 12 (2 ore) **„Tehnica aruncării discului”**	
Masterandul va fi capabil să: - lămurească şi să demonstreze corect tehnica aruncării discului; - să îndeplinească normativul practic stabilit	***1. Familiarizarea cu tehnica aruncării discului;***	Test docimologic Evaluare Practică
	- lămurirea şi demonstrarea tehnicii aruncării discului;	
	- analiza detailată a fazelor tehnicii aruncării, cu accentuarea poziției efortului final.	
	- facerea cunoştinței cu inventarul de concurs.	
	2. instruirea prizei, balansărilor prealabile şi eliberării discului:	
	- demonstrarea prizei corecte cu executarea ei de către sportiv;	
	- priza discului cu balansări ale acestuia sub diferite unghiuri față de sol;	
	- balansări ale discului cu aruncarea lui pe verticală (eliberarea se va face cu „trecere” peste degetul arătător);	
	- din stând pe ambele, după 3-5 mişcări de balansare, eliberarea discului paralel cu solul.	
	3. Instruirea fazei efortului final:	
	- aruncarea din poziția stând depărtat cu fața pe direcția aruncării;	
	- aceeaşi, însă din stând lateral cu stângul (dreptul), apoi din stând cu spatele pe direcția aruncării;	
	- aceeaşi, însă din poziția stând pe piciorul omonim brațului aruncător, cu punerea acestuia pe sprijin;	

	- imitarea fazei efortului final fără obiecte, apoi cu obiecte.	
	4. Instruirea piruetei:	
	- piruete cu discul şi fără acesta, cu creşterea treptată a vitezei, la 360°, apoi la 540°;	
	- aceeaşi, însă cu diferite obiecte (cu bastonul, cu mingea medicinală de 1-2 kg, legată cu o funie);	
	- aruncări cu discul, efectuând pirueta la 540°	
	5. Perfecționarea tehnicii aruncării:	
	- exerciții de imitare pentru perfecționarea tehnicii;	
	- exerciții speciale executate cu îngreuiere pentru dezvoltarea calităților de forță-viteză;	
	- aruncarea discurilor de greutate diferită la tehnică şi rezultat, respectând regulamentul de concurs.	
Masterandul va fi capabil să: - lămurească şi să demonstreze corect tehnica aruncării ciocanului; - să execute corect tehnica aruncării.	**Tema 13 (2 ore)** **„Familiarizarea cu tehnica aruncării ciocanului”**	Test docimologic
	Subteme:	
	1. Facerea cunoştinței cu tehnica aruncării:	
	- lămurirea şi demonstrarea tehnicii aruncării;	
	- determinarea nivelului dezvoltării calităților motrice specifice cu ajutorul exercițiilor de control;	
	- aruncări libere din diferite poziții inițiale a unor obiecte mai uşoare peste umărul stâng /drept.	

	2. Instruirea tehnicii rotirilor preliminare şi intrării în prima piruetă:	Evaluare Practică
	- rotiri ale ciocanului de 4, apoi 6-7,260 kg din stând depărtat cu spatele pe direcția aruncării;	
	- aceeaşi, însă cu viteză mare şi respectarea planului de rotație a ciocanului;	
	- aceeaşi cu intrarea în prima piruetă.	
	3. Instruirea efortului final:	
	- aruncarea ciocanului cu o piruetă;	
	- aruncări ale ciocanului din stând cu spatele, după 2-3 rotiri preliminare.	
	4. Instruirea tehnicii piruetelor:	
	- efectuarea a 1-3 piruete cu un baston în mâini;	
	- executarea a 2-4 piruete legate prin păşire;	
	- aceeaşi cu ciocanul de 4 kg, însă executate cu viteză ridicată, prin procedeul „călcâi-vârf”	
	- alternări ale rotărilor preliminare cu piruete **fără** şi cu eliberarea ciocanului.	
	5. Perfecționarea tehnicii aruncării în întregime:	
	- piruete fără eliberarea obiectului;	
	- aruncări ale ciocanului din cerc cu viteză mică, apoi mare, după 2-3-4 piruete;	
	- aruncări regulamentare la rezultat	

Masterandul va fi capabil să: - lămurească şi să demonstreze fazele tehnicii săriturii; - să demonstreze corect tehnica săriturii cu prăjina.	**Tema 14 (2 ore)** **„Familiarizarea cu tehnica săriturii cu prăjina”**	Test docimologic Evaluare Practică
	Subteme:	
	1. Instruirea tehnicii alergării cu prăjina;	
	- marş şi alergare lentă, apoi accelerată, cu prăjina;	
	- ESAA cu prăjina;	
	- alergări cu prăjina în mâini pe elan;	
	- alergare accelerată pe elan cu prăjina în mâini.	
	2. Instruirea fazei intrării în atârnat şi atârnării pe prăjină:	
	- intrare în atârnat pe prăjină din doi paşi;	
	- aceeaşi din elan de 4-6 paşi;	
	- „intrarea” în atârnat, atârnarea şi trecerea peste verticală, după înfigerea prăjinii în ladă, din 4-6-8 paşi de elan.	
	3. Instruirea ridicării picioarelor prin balansare şi a întoarcerii corpului cu „ieşirea” în sprijin:	
	- ridicarea picioarelor după balansări prealabile la **inele**;	
	- aceeaşi, însă pe un otgon fixat;	
	- aceeaşi, însă după un elan prealabil de 4-6 paşi, cu atârnarea pe otgon după săritură;	
	- imitarea întoarcerii din poziția inițială stând cu fața spre capătul de sus, prăjina la nivelul bazinului;	

	- săritura in lungime cu întoarcere, cu prăjina.	
	4. Instruirea tehnicii trecerii peste ştachetă:	
	- treceri peste ştachetă din atârnat pe otgon, cu sprijin pe mâni pe o înălțime;	
	- sărituri cu prăjină rigidă din elan de 4-6-8 paşi cu trecere peste ştachetă la diferite înălțimi;	
	- aceeaşi, însă cu prăjina elastică cu trecere peste ştachetă prin arcuire.	
	5. Instruirea tehnicii în întregime şi perfecționarea ei:	
	- sărituri peste ştachetă din elan scurt-mediu şi complet;	
	- sărituri, accentuând diferite variante de executare a elementelor tehnicii;	
	- sărituri regulamentare la rezultat.	
Masterandul va fi capabil: - să lămurească tehnica alergării de ştafetă; - să depisteze şi să corecteze greşelile tehnice; - să îndeplinească baremul stabilit.	**Tema 15 (2 ore)** **„Tehnica alergării de ştafetă”**	Test docimologic
	Subteme:	
	1. Familiarizarea cu tehnica alergării de ştafetă:	
	- lămurirea şi demonstrarea tehnicii;	
	- demonstrarea şi lămurirea importanței calculării corecte a handicapului pentru transmiterea în zona de schimb de 20 m.	
	2. Instruirea tehnicii predării-primirii bățului de ştafetă:	

	- lămurirea şi demonstrarea fazei tehnicii de predare-primire;	
	- transmiterea-primirea cu o mână şi cu alta din stând pe loc (8-10 ori), folosind diferite procedee;	
	- aceeaşi, însă la semnalul profesorului;	
	- aceeaşi, însă la semnalul profesorului în deplasare, la pas, apoi în alergare lentă;	
	- aceeaşi, însă în alergare cu viteză ridicată (60-80% de la max);	
	- transmiterea-predarea în zona de 20 m.	
	3. Instruirea tehnicii startului din picioare a primitorului:	
	- start din picioare cu sprijin pe o mână pe linie dreaptă;	
	- aceeaşi, însă pe turnantă;	
	- demonstrarea şi lămurirea importanței calculării corecte a handicapului şi luarea startului, când aducătorul ajunge la semnul respectiv.	
	4. Transmiterea în zona de 20 m în alergare cu viteză maximală:	
	- transmiterea ştafetei, fixând handicapul, în zonă cu viteză maximă;	
	- alergare de ştafetă pe echipe.	
	Tema 16 (2 ore) **„Metodica instruirii tehnicii probelor de marş sportiv”**	

Masterandul va fi capabil să: - selecteze corect mijloacele şi metodele de instruire; - cunoască succesivitatea instruirii, greşelile şi modalitatea de corectare a lor.	Specificul şi vârsta începerii instruirii tehnicii marşului sportiv. Sarcinile, mijloacele şi metodele de instruire. Succesivitatea instruirii fazelor tehnicii marşului sportiv. Legătura reciprocă dintre instruirea diferitelor faze ale tehnicii şi dezvoltarea concomitentă a calităţilor motrice specifice. Greşelile şi corectarea lor. Rolul exerciţiilor de imitare în procesul instruirii. Stabilirea particularităţilor individuale ale fiecărui elev în procesul instruirii. Variantele tehnicii în dependenţă de configuraţia terenului. Mişcările degajate şi suple-baza tehnicii corecte a mărşăluitorului.	Evaluare teoretică
1.2. Formarea cunoştinţelor metodice şi a aptitudinilor practice: educarea calităţilor motrice necesare atletului. Masterandul va fi capabil să: - selecteze corect mijloacele şi metodele de instruire; - demonstreze corect exerciţiile fundamentale şi speciale de instruire; - depisteze greşelile din tehnică şi să fie apt să le	**Tema 17 (2 ore)** **„Metodica instruirii tehnicii alergărilor de viteză”**	Test docimologic Evaluare
	1. Exerciţiile speciale ale alergătorului:	
	- joc de glezne	
	- cu pendularea gambei înapoi	
	- cu picioarele drepte înainte	
	- cu pendularea gambei înainte - cu ridicarea genunchilor sus	
	- cu pas alăturat	
	- cu paşi încrucişaţi	
	2. Metodica instruirii pasului lansat de viteză:	

lichideze (corecteze); - îndeplinească normele de pregătire la proba de alergare de 100 m.	- exerciții fundamentale (mers normal; mers cu pas întins; mers cu trecere în alergare; alternare ale alergării cu mersul; alergări accelerate în tempo variat pe distanțe de 50-150 m);	Practică
	- exerciții suplimentare (alergare pe linie marcată a culoarului; alergări cu punerea labei piciorului de sprijin de pe călcâi, pe toată talpa, pe pingea; alergări cu ridicarea exagerată a genunchilor şi pendularea accentuată a gambei înapoi; alergare pe semne marcate pe culoar cu paşi lungi sau scurți; alergare pe o linie orizontală fixată pe axa deplasării).	
	3. Instruirea tehnicii alergării pe turnantă:	
	- alergare accelerată pe turnantă cu rază mare (culoarele 6-8) pe segmente de 50 – 80 m cu viteză submaximală;	
	- alergare accelerată pe culoarul 1 cu viteza de 75% de la maximum pe segmente de 50-80 m ;	
	- alergare pe cerc cu raza de 20 – 10 m în tempo moderat	
	- alergare accelerată pe linie dreaptă cu „intrare” în turnantă pe distanțe de 80 - 100 m cu viteză variată (75-90%).	
	4. Instruirea startului din picioare şi lansării de la start:	
	- îndeplinirea comenzii „Pe locuri!”;	
	- luarea startului din picioare la semnale diferite;	
	- luarea startului la semnal din diferite poziții inițiale (6-8 x 20 m);	

	- luarea startului şi lansarea de la start (6–8 x 20 – 30 m).	
	5. Instruirea startului de jos şi lansării de la start:	
	- luarea la comandă şi fără, a poziției „Pe locuri!”, trecerea în poziția „Gata!” şi revenirea în poziția inițială (4-6 ori);	
	- startul de jos la comandă şi de sine stătător (5-6 ori);	
	- startul de jos executat în turnantă (6-8 ori);	
	- startul de jos şi lansarea de la start cu înclinarea accentuată a corpului înainte (6-8 x 25-30 m);	
	- startul de jos şi lansarea de la start cu viteză maximă (2-3 x 20-30 m).	
	6. Instruirea tehnicii finişării:	
	- imitarea finişării în marş şi alergare lentă (6-8 ori);	
	- imitarea tehnicii finişării în alergare accelerată (6-10 ori);	
	- imitarea tehnicii finişării în alergare în grup cu întoarcerea umerilor spre stânga, (dreapta) şi alergarea înainte (6-8 ori x 20 – 30 m).	
	Tema 18 (4 ore) **„Metodica instruirii tehnicii alergărilor de rezistență”**	
	Subteme:	

Masterandul va fi capabil să: - selecteze şi să demonstreze corect exercițiile pregătitoare şi speciale folosite în procesul instruirii tehnicii; - demonstreze corect tehnica alergărilor de rezistență.	***1. Instruirea tehnicii alergării pe linie dreaptă şi pe turnantă:***	Test docimologic Evaluare Practică
	- mers şi alergare lentă pe linie dreaptă, trunchiul drept şi brațele îndoite în articulațiile coatelor;	
	- alergare lentă cu aşezarea labei piciorului pe o linie;	
	- alergare accelerată, efectuând bătaia completă (dezdoirea piciorului de bătaie va fi completă);	
	- sărituri în pas cu dezdoirea completă a piciorului de impulsie;	
	- alergare pe cerc cu raza de 20-30 m;	
	- alergare cu intrarea în turnantă;	
	- alergare pe turnantă, pe culoarele 3-1, cu viteză mare;	
	- alergare accelerată pe segmentul „ieşirii" din turnantă:	
	2. Instruirea startului şi finişării:	
	- îndeplinirea comenzilor de start cu luarea pozițiilor corespunzătoare;	
	- alergare din start din picioare după comanda prealabilă „Gata!";	
	- aceeaşi, însă fără comanda „Gata!";	
	- alergare din start din picioare pe turnantă individual şi în grup (50-100m);	
	- alergare accelerată pe linia dreaptă de finiş;	
	- alergare în pluton, pe linie dreaptă şi pe turnantă cu tempo variat.	

	3. Perfecționarea tehnicii alergării, luând în considerare particularitățile individuale ale sportivilor:	
	- alergare din start pe linie dreaptă şi pe turnantă în pluton, pe segmente de 300-800 m, cu accelerare de finiş la sfârşitul distanței;	
	- alergare cu tempo variat pe distanțe diferite;	
	- alergare pe teren variat cu modificarea tehnicii de alergare în dependență de configurația acestuia;	
	- alergări de control.	
	Tema 19 (2 ore) **„Metodica instruirii tehnicii săriturii în lungime cu elan”**	
Masterandul va fi capabil să: - selecteze corect exercițiile pentru instruirea tehnicii; - să depisteze şi să corecteze greşelile din tehnică; - să îndeplinească normele de control.	***Subteme:*** ***1. Instruirea tehnicii elanului:*** - alergare uniformă accelerată pe un segment de 25-30 m; - alergare accelerată progresivă cu ridicarea accentuată a genunchilor sus; - alergare accelerată cu frecvența ridicată a paşilor cu trecere în alergare accelerată obişnuită; - alergare accelerată progresivă cu ridicarea accentuată a genunchilor sus; - alergare accelerată cu frecvența ridicată a paşilor cu trecere în alergare accelerată obişnuită;	Test docimologic

	- alergare accelerată de 11-15 paşi cu nimerire cu piciorul de bătaie într-un pătrat de 60x60 cm;	Evaluare Practică
	- alergare accelerată peste mingi medicinale amplasate la distanțe diferite.	
	2. Instruirea bătăii în corelație cu elanul:	
	- imitarea punerii labei piciorului de bătaie pe prag;	
	- acelaşi exercițiu, însă dintr-un pas;	
	- din elan de 3-5 paşi, efectuarea bătăii cu luarea poziției „ieşirea în pas”;	
	- aceeaşi, însă la aterizare piciorul de bătaie se va alătura celui de balans;	
	- din 11-13 paşi de elan, efectuarea bătăii cu trecerea peste un obstacol orizontal sau vertical;	
	- sărituri în lungime din elan complet cu aterizarea în groapa cu nisip.	
	3. Instruirea mişcării picioarelor în faza de zbor:	
	- săritura în pas din 3-5 paşi de alergare;	
	- săritura în pas cu aterizarea în groapă pe piciorul de balans cu trecere în alergare ulterioară;	
	- săritura în pas cu schimbarea poziției picioarelor în faza de zbor cu aterizarea pe piciorul de bătaie în groapă;	
	- săritura, efectuând o mişcare de forfecare în faza de zbor cu aterizarea pe ambele picioare în groapă.	

	4. Instruirea tehnicii aterizării:	
	- sărituri în lungime de pe loc, din elan cu lungimi diferite, cu ducerea picioarelor la aterizare departe înainte;	
	- sărituri în lungime din elan mediu şi scurt, la aterizare ducând picioarele departe înainte;	
	- sărituri din elan complet, trecând peste un semn amplasat la distanța de 50-70 cm de la locul aterizării.	
	5. Instruirea tehnicii integrale, luând în considerare particularitățile individuale ale sportivilor:	
	- săritura în lungime din elan mediu pentru procedeul preferat;	
	- sărituri în lungime, majorând treptat lungimea elanului;	
	- sărituri în lungime din elan complet	
1.2. Formarea cunoştinţelor metodice şi a aptitudinilor practice; educarea capacităţilor motrice necesare atleţilor.	**Tema 20 (2 ore)** **„Metodica instruirii tehnicii săriturii în înălțime prin procedeul „Fosbury-flop””**	Test docimologic
	Subteme:	
Masterandul va fi capabil să:	***1. Familiarizarea cu tehnica săriturii în înălțime din elan prin procedeul „Fosbury-flop”***	
- demonstreze corect exercițiile fundamentale şi speciale folosite în instruirea tehnicii probei de săritură;	- demonstrarea tehnicii;	
	- vizionarea materialelor video;	
- evidențieze greşelile din tehnică şi să le corecteze;	- lămurirea celor mai importante faze ale tehnicii;	

- îndeplinească normele de pregătire fizică şi tehnică.	- greşelile tipice apărute în tehnică.	Evaluare Practică
	2. Instruirea tehnicii alergării pe o curbă în condițiile influenței forței centrifuge:	
	- alergare pe un cerc cu raza de 15-12 m şi micşorarea treptată a acesteia până la 10-8 m;	
	- alergare accelerată liberă pe linie dreaptă cu trecere la alergare pe o linie curbă pe ultimii 3-5 paşi de alergare;	
	- aceeaşi, cu creşterea progresivă a vitezei de alergare pe ultimii 3-5 paşi pe linie curbă.	
	3. Instruirea tehnicii bătăii executate pe o linie curbă:	
	- imitarea punerii piciorului de bătaie pe sprijin cu şi fără mişcarea brațelor din stând pe loc;	
	- aceeaşi, însă în deplasare pe o linie curbă (cerc) la pas şi în alergare lentă;	
	- efectuarea bătăii pe cerc cu atingerea unor obiecte suspendate;	
	- executară bătăii după o alergare pe o linie curbă lângă ştachetă;	
	- aceeaşi, însă imitând „intrarea” spre ştachetă.	
	4. Instruirea tehnicii trecerii peste ştachetă:	
	- imitarea tehnicii trecerii peste ştachetă. Executarea „podețului” din stând pe saltele;	
	- luarea poziției trecerii peste ştachetă deasupra caprei de gimnastică;	

	- executarea bătăii cu ambele picioare, din stând cu spatele spre ştachetă, şi trecerea ştachetei;	
	- aceeaşi, însă executând bătaia de pe podețul de gimnastică;	
	- executarea săriturii din 3-5 paşi de elan.	
	5. Perfecționarea elementelor tehnicii săriturii în procesul săriturii integrale:	
	- sărituri peste ştachetă din elan scurt şi complet;	
	- sărituri peste garduri amplasate pe cerc;	
	- sărituri în condiții de concurs.	
	Tema 21 (2 ore) **„Metodica instruirii tehnicii săriturii triple cu elan”**	
Masterandul va fi capabil să: - selecteze corect mijloacele şi metodele de instruire; - corecteze greşelile tehnice; - demonstreze corect tehnica şi să îndeplinească normativul practic.	***Subteme:***	Test docimologic
	1. Instruirea bătăii la „salt” şi „pas”:	
	- imitarea punerii piciorului pe sprijin;	
	- sărituri duble, triple, penta – de pe loc şi din elan scurt;	
	- sărituri multiple (plurisalturi) pe un singur picior;	
	- sărituri „în pas”;	
	- corelări de „salturi” cu „paşi”.	
	2. Instruirea schemei generale a tehnicii triplusaltului:	

	- sărituri de pe o înălțime cu executarea ulterioară a săriturii triple;	Evaluare Practică
	- săritura triplă, penta – din elan mediu şi scurt;	
	- sărituri multiple cu corelări diferite a săriturilor.	
	3. Perfecționarea legăturilor de săritură „salt - pas” şi „pas – săritura în groapă”;	
	- bătăi repetate pe pistă peste 1,2,3 paşi de alergare;	
	- săritura în lungime din 5,7 sau 9 paşi de alergare, efectuând bătaia cu piciorul de balans;	
	- efectuarea corelării „salt - pas” din elan de 5,7 sau 9 paşi de alergare;	
	- efectuarea corelării „pas – săritură în groapă” din 5,7 sau 9 paşi de elan;	
	- îndeplinirea corelării „salt – pas” şi „pas – săritură” sub formă de concurs.	
	4. Instruirea tehnicii săriturii triple integrale:	
	- săritura triplă în întregime din elan scurt şi mediu;	
	- săritura în lungime triplă din elan complet;	
	- săritura triplă la rezultat.	
	Tema 22 (2 ore) **„Metodica instruirii tehnicii alergărilor de garduri 100, 110 şi 400 m”**	
	Subteme:	

Masterandul va fi capabil să: - demonstreze şi să selecteze corect mijloacele generale şi specifice de instruire; - îndeplinească normativele practice şi să demonstreze corect tehnica alergării.	***1. Familiarizarea cu tehnica alergărilor de garduri:***	Test docimologic Evaluare Practică
	- demonstrarea tehnicii de către un alergător specializat în această probă;	
	- demonstrarea materialelor intuitive.	
	2. Instruirea tehnicii trecerii peste gard:	
	- trecerea piciorului de balans peste gard şi punerea lui pe sprijin prin imitare, din stând la o distanță de 30-40 cm de acesta:	
	- trecerea peste 4-5 garduri amplasate la o distanță de 2-3 m prin mers şi alergare cu genunchii sus;	
	- imitarea trecerii piciorului de balans şi de bătaie peste gard la sprijin.	
	3. Instruirea ritmului alergării cu garduri:	
	- alergare în 3 paşi cu gardurile apropiate;	
	- alergare cu ritm de 5,7,10,12 paşi între garduri pentru alergătorii de 400 m;	
	- din elan de 6-7 paşi, trecerea peste 4-5 garduri mai joase decât înălțimea regulamentară, distanța dintre ele se va determina individual;	
	- alergare din elan de 7-9 paşi peste 3-5 garduri în 3 paşi, amplasate regulamentar.	
	4. Instruirea startului de jos:	
	- alergare din start din picioare peste 2-3 garduri;	
	- alergare din blocstarturi, din 7-9 paşi de elan, peste 2-3 garduri amplasate mai aproape, apoi regulamentar;	

	- alergare din blocstarturi din 21-24 de paşi (pentru 400 m) peste 2-3 garduri amplasate mai aproape, apoi regulamentar (35 m).
	5. Perfecționarea tehnicii alergării de garduri:
	- alergări din blocstarturi peste 2-4 garduri amplasate regulamentar;
	- alergare din elan de 18-12 m peste 5-6 garduri, în 3 paşi, pentru instruirea unui ritm mai rapid;
	- alergări peste 7-12 garduri peste garduri amplasate mai aproape sau mai joase, apoi instalate regulamentar.
	Tema 23 (2 ore) **„Metodica instruirii tehnicii alergării cu obstacole (steeplechase)”**
Masterandul va fi capabil să: - demonstreze corect tehnica alergării şi să selecteze exercițiile pregătitoare şi speciale folosite la instruire; - cunoască metodica instruirii şi să poată corecta greşelile apărute; - îndeplinească normativul practic.	***Subteme:***
	1. Instruirea tehnicii alergării corecte pe plat:
	- ESAA;
	- alergări pe segmente cu lungimi diferite;
	- alergare în tempo variat.
	2. Instruirea tehnicii trecerii peste groapa cu apă:
	- demonstrarea tehnicii trecerii gropii, folosind cele două procedee: „prin calcare” şi prin „pas de gard”
	- trecerea unui obstacol prin călcare;

	- trecerea unui obstacol prin călcare cu săritura ulterioară în pas;	
	- trecerea obstacolului şi gropii fără apă;	
	- trecerea obstacolului şi gropii regulamentare	
	3. Instruirea tehnicii trecerii obstacolului prin procedeul „pasul de gard”:	
	- trecerea peste garduri joase,apoi regulamentare (76,2 – 91,4 cm)	
	- trecerea peste un obstacol, apoi mai multe, prin pasul de gard;	
	4. Perfecţionarea tehnicii alergării şi trecerii obstacolelor şi gropii cu apă:	
	- alergări pe diferite segmente cu trecerea obstacolelor şi a gropii cu apă pe cerc;	
	- alergare cu viteză ridicată peste 2-3 obstacole într-un anumit număr de paşi.	
	Tema 24 (2 ore) **„Metodica instruirii tehnicii aruncării suliței”**	
Masterandul va fi capabil să: - cunoască metodologia instruirii tehnicii; - demonstreze corect tehnica aruncării suliței, să depisteze greşelile şi să	***Subteme:*** ***1. Instruirea prizei corecte a suliței şi a aruncărilor diferitelor obiecte printr-o mişcare de „azvârlire”:*** - demonstrarea şi probarea diferitelor variante de priză a suliței; - aruncări ale suliței cu priză cu o mână sau ambele din diferite poziții inițiale;	Test docimol

le corecteze; - îndeplinească normativul practic stabilit.	- aruncări ale mingilor, grenadei, pietrelor din poziția cu brațul aruncător întins înapoi;	o g i c
	- aruncarea suliței din poziția stând cu fața pe direcția aruncări, cu o mână, înainte - în jos;	
	- aceeaşi, dar într-o țintă orizontală sau / şi verticală.	
	2. Instruirea fazei efortului final:	
	- aruncări ale diferitelor obiecte din poziția stând cu fața pe direcția aruncării după întoarcerea preventivă a centurii scapulare spre dreapta / stânga;	E v a l u a r e P r a c t i c ă
	- aceeaşi, însă din poziția stând lateral cu umărul stâng / drept;	
	- aceeaşi, însă cu imitarea punerii piciorului stâng / drept pe sol.	
	3. Instruirea tehnicii trecerii de la elan la aruncarea suliței:	
	- imitarea pasului încrucişat;	
	- imitarea şi aruncarea suliței după pasul încrucişat;	
	- aruncarea suliței din elan cu brațul aruncător întins în urmă.	
	4. Instruirea tehnicii elanului şi ducerii suliței în urmă:	
	- alergare uniformă şi accelerată cu sulița în brațul aruncător deasupra umărului (50-60m);	
	- ducerea suliței în urmă din stând pe loc; din mers şi din alergare lentă;	
	- aceeaşi din accelerare.	

	5. Instruirea tehnicii aruncării din elan complet:	
	- aruncări ale diferitelor obiecte din elan scurt (2,4,6 paşi);	
	- aruncări din elan accelerat;	
	- aruncări la rezultat din elan complet.	
	Tema 25 (2 ore) **„Metodica instruirii tehnicii aruncării greutății”**	
Masterandul va fi capabil să: - cunoască metodica instruirii tehnicii aruncării; - demonstreze corect tehnica aruncării în întregime şi a mijloacelor de instruire; - îndeplinească normativul practic stabilit.	***Subteme:***	Test docimologic
	1. Instruirea efortului final:	
	- demonstrarea şi executarea tehnicii prizei greutății;	
	- aruncarea greutății înainte – sus din diferite poziții inițiale din contul: brațelor; picioarelor; brațelor, picioarelor şi trunchiului	
	- aruncarea greutății din poziția, stând lateral cu umărul stâng / drept;	
	- aceeaşi, stând cu spatele pe direcția aruncării;	
	- aceeaşi, dar la rezultat.	
	2. Instruirea fazelor aparte ale tehnicii triplusaltului;	
	- salturi pe piciorul stâng (drept) cu spatele înainte (trunchiul aplecat, piciorul de balans întins înapoi);	
	- aceeaşi, însă cu executarea balansării cu piciorul de balans;	

	- imitări ale saltului cu şi fără greutate.	Evaluare Practică
	3. Instruirea tehnicii aruncării greutății din elan (cu salt) în întregime:	
	- imitarea aruncării greutății din elan, fără obiect;	
	- aruncări ale obiectelor mai uşoare din afara cercului;	
	- aruncarea greutății la rezultat din cercul de elan.	
	4. Perfecționarea tehnicii aruncării greutății:	
	- executarea diferitelor exerciții speciale şi la trenajoare pentru perfecționarea unor faze şi elemente ale tehnicii aruncării;	
	- aruncarea greutății mai grele pentru majorarea eficienței multilaterale a deprinderilor de lansare;	
	- aruncări la rezultat şi la tehnică.	
	Tema 26 (2 ore) **„Metodica instruirii tehnicii aruncării discului”**	Test docimologic
Masterandul va fi capabil să:	***Subteme:***	
- demonstreze corect tehnica aruncării din elan	***1. Familiarizarea cu tehnica aruncării discului;***	
şi să îndeplinească	- demonstrarea tehnicii;	

normele de control; - cunoască metodica instruirii tehnicii; - selecteze corect exercițiile şi să corecteze greşelile.	- facerea cunoştinței cu obiectul de aruncare, locurile de desfăşurare a concursului şi regulile de concurs.	Evaluare Practică
	2. Instruirea prizei corecte a discului şi eliberării lui:	
	- demonstrarea şi verificarea prizei corecte a discului;	
	- imitarea balansărilor cu discul şi imitarea eliberării lui;	
	- eliberarea discului, după câteva mişcări de balansare prealabile, cu rotirea lui corectă;	
	- eliberarea discului, după balansări prealabile, pe verticală;	
	- eliberarea discului înainte – sus, paralel cu solul, după câteva balansări prealabile.	
	3. Instruirea fazei efortului final:	
	- eliberarea discului din p.i. stând lateral față de direcția de aruncare;	
	- eliberarea discului din poziția stând cu spatele spre direcția aruncării;	
	- imitarea efortului final fără obiect, cu obiecte mai uşoare şi cu discul regulamentar.	
	4. Instruirea piruetei în corelație cu efortul final, luând în considerare particularitățile individuale:	
	- imitarea piruetelor (întoarcerilor) succesive prin păşire cu şi fără balansare prealabilă;	
	- imitarea piruetei în întregime;	

	- executarea piruetei din stând cu fața pe direcția aruncării, piciorul stând (drept) înainte;	
	- aceeaşi, din poziția stând lateral;	
	- aceeaşi, din poziția stând cu spatele:	
	5. Perfecționarea tehnicii aruncării discului:	
	- exerciții de imitare pentru perfecționarea tehnicii;	
	- aruncări ale discului de diferite greutăți la tehnică şi rezultat;	
	- verificări şi concursuri.	
	Tema 27 (2 ore) **„Metodica instruirii tehnicii aruncării ciocanului”**	Test docimologic
Masterandul va fi capabil să: - demonstreze corect tehnica şi să selecteze corect mijloacele de instruire, dozând corect efortul şi corectând greşelile; - cunoască succesiunea metodică a instruirii tehnicii.	***Subteme:***	
	1.Instruirea prizei ciocanului şi piruetelor:	
	- îndeplinirea piruetelor la 3, apoi la 2 timpi;	
	- îndeplinirea integrală a 2-3 piruete în întregime cu viteză scăzută, apoi accelerate, fără obiect;	
	- îndeplinirea a câtorva piruete cu ciocanul într-o mână, brațele lateral;	
	- piruete cu axa de la halteră în spate sau în mâini;	
	- piruete multiple la 360°, brațele lateral.	
	2. Instruirea tehnicii efortului final:	

	- imitarea aruncării cu mingea medicinală;	Evaluare Practică
	- aruncarea mingii medicinale (greutății sau a unui sac cu nisip) peste umărul stâng (drept) în urmă înainte-sus;	
	- „smulgerea” unei greutăți de 16-24-32 kg cu ducerea ei în stânga (dreapta) – sus cu întoarcere ulterioară spre stânga (dreapta) la 180°;	
	- aruncarea greutăților de 6 şi 7,260 kg peste umărul stâng (drept) în urmă, în țintă.	
	3. Instruirea rotărilor preliminare şi piruetelor în întregime, luând în considerare particularitățile individuale ale sportivilor:	
	- rotări ale mingii medicinale cu mâner sau a ciocanului de 4-6 kg cu o mână sau alta;	
	- aceeaşi, însă cu ambele mâini;	
	- corelarea a 2-3 rotări preliminare cu piruetele;	
	- aruncări din cerc în sectorul de 34,92°	
	4. Perfecționarea tehnicii aruncării ciocanului din elan complet (3-4 piruete):	
	- probarea diferitelor variante de aruncare;	
	- aruncări folosind variantele contemporane de aruncare.	
	Tema 28 (2 ore) **„Familiarizarea cu tehnica săriturii cu prăjina”**	
	Subteme:	

Masterandul va fi capabil să: - demonstreze exercițiile pregătitoare şi speciale folosite la instruirea tehnicii; - corecteze greşelile din tehnica săriturii; - demonstreze tehnica săriturii cu prăjina.	***1. Familiarizarea cu tehnica săriturii:***	
	- demonstrarea tehnicii;	
	- lămurirea detaliilor tehnicii săriturii cu prăjina.	
	2. Instruirea tehnicii alergării pe elan cu prăjina în mâini:	
	- săritura înainte – sus după bătaie cu atârnare la bara fixă;	
	- din atârnat la bara fixă, piciorul de balans îndoit înainte – sus, executarea ridicării prin răsturnare;	
	- alergare ritmică pe elan de 5,7,9 paşi;	
	- alergare accelerată cu prăjina în mâni pe 40-50 m;	
	- alergare 20 m cu prăjina din elan prealabil la timp.	
	3. Instruirea „intrării" şi „atârnării" pe prăjină:	
	- atârnarea pe otgon, mâna dreaptă sus, întinsă, iar cea stângă la 20-30 cm mai jos;	
	- aceeaşi din 2-3 paşi de elan;	
	- înfigerea prăjinii în ladă cu atârnare pe ea cu ajutorul partenerului;	
	- imitarea bătăii din stând pe loc;	
	- aceeaşi din 2 paşi de elan, mâinile alunecând pe prăjină;	
	- diferite sărituri de pe o rampă.	
	4. Instruirea ridicării trunchiului prin balansare şi întoarcerii:	

	- balansări din atârnat la diferite aparate de gimnastică;	
	- răsturnarea din atârnat pe otgon sau prăjina fixată;	
	- aceeaşi, însă dintr-o săritură prealabilă;	
	- din elan de 4-6 paşi, luarea poziției „atârnat” pe prăjină cu priza joasă;	
	- punerea prăjinii în ladă, efectuarea bătăii cu stângul şi balansarea cu dreptul, tragerea în brațe şi efectuarea întoarcerii spre stânga cu trecere în sprijin;	
	- săritura în lungime cu întoarcere;	
	5. Instruirea fazei trecerii peste ştachetă:	
	- din stând pe mâini, coborârea bruscă a picioarelor şi împingerea cu brațele;	
	- aceeaşi cu o săritură prealabilă pe mâini;	
	- aceeaşi cu împingerea cu brațele şi coborârea picioarelor prin arcuire peste ştachetă sau gard;	
	- efectuarea rostogolirii înapoi cu trecerea în poziția stând pe mâini prin dezdoire;	
	- sărituri peste ştachetă cu trecere prin arcuire, distanța de la ladă 100 – 150 cm, apoi se va micşora.	
	Tema 29 (2 ore) **„Metodica instruirii tehnicii alergărilor de ştafetă”**	
	Subteme:	

Masterandul va fi capabil să:	***1. Familiarizarea cu tehnica alergării de ştafetă:***	
- selecteze corect şi să demonstreze exercițiile ajutătoare şi speciale pentru instruirea tehnicii;	- lămurirea şi demonstrarea tehnicii alergării de ştafetă;	
	- lămurirea şi demonstrarea tehnicii şi variantelor de predare a bățului de ştafetă;	
- depisteze greşelile şi să le corecteze;	- demonstrarea materialelor video despre tehnica alergării de ştafetă;	Test docimologic
- să îndeplinească normele practice şi tehnice ale alergării de ştafetă.	- lămurirea importanței „calculării” corecte a mişcărilor în zona de schimb.	
	2. Instruirea fazei tehnicii transmiterii bățului de ştafetă:	
	- transmiterea bățului de ştafetă cu o mână şi cu alta din stând pe loc prin varianta „de jos” cu imitare şi fără (fără semnal);	
	- transmiterea la semnalul profesorului;	
	- transmiterea în deplasare la pas şi alergare lentă fără semnal şi la semnal;	
	- transmiterea din alergare accelerată într-o anumită zonă.	
	3. Instruirea startului din picioare al primitorului:	Evaluare Practică
	- start din poziția sprijin pe o mână;	
	- start din poziția sprijin pe o mână pe turnantă;	
	- determinarea handicapului dintre aducător şi primitor;	
	- startul primitorului în momentul când aducătorul ajunge la semnalul de control.	
	4. Transmiterea bățului de ştafetă cu viteză maximală în zona de schimb de 20 m:	
	- transmiterea ştafetei în zona de schimb cu viteza maximală;	
	- alergare de ştafetă pe distanța integrală cu cele patru schimburi.	

BIBLIOGRAFIE

1. Aruncări. Probe combinate /Antrenorul federal de atletism, vol. III, CCPS, Bucureşti, 1995, 206 p.
2. Atletism, ieri, azi, mâine. Bazele ştiinţifice ale antrenamentului sportiv, vol. XI, Bucureşti, 1977, p.108-182.
3. Atletism. Prelegeri. Curs specializare (anul IV), sub redacţia lui D.C. Alexandrescu, Bucureşti, 1991, 243 p.
4. Atletism: tehnică, metodică, regulament / Gloria Raţă. – Bacău: Alma Mater, 2002, 287 p.: il.
5. Atletism în sistemul educaţional / Liliana Mihăilescu, Nicolae Mihăilescu. – Piteşti: Editura Universităţii din Piteşti, 2006, 364 p.
6. Diaconescu Dan Silviu. Metodica predării tehnicii în probele atletice. Ager, 2003, 140p.
7. Dragnea Adrian. Teoria antrenamentului sportiv, Bucureşti, IEFS, 1990, 244 p.
8. Gârleanu D., Firea V. Exerciţii şi jocuri pentru pregătirea atleţilor, Bucureşti, I.P. Oltenia”, 199 p.
9. Gârleanu D. Monografia probelor atletice. Bucureşti, Sport–turism, 231 p.
10. Macri Cristina Aurelia. Regulament, terenuri, instalaţii. Materiale de atletism, Editura Universităţii din Piteşti, 2002, 69 p.
11. Muraru Anton. Ghidul antrenorului, volumele I-III, Bucureşti, 2005, 399 p.
12. Nicu Alexe. Antrenamentul sportiv modern. – Bucureşti, Editis, 1993, p. 310-393.
13. Regulament. Manualul 2002 – 2003 (traducere), Bucureşti, 2002, 241 p.
14. Бевзюк В.С., Куцегуб С.И. Легкая атлетика (учебное пособие).-Херсон, 2004, 152 с.
15. Бондарчук А. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса. – М.: Олимпия Пресс, 2007, 272 с. (Библиотека легкоатлета).
16. Железняк Ю.Д., Максименко Г.Н. Спортивно-педагогическое совершенствование /Программы педагогических институтов. – М., 1985, 42 с.
17. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – 2-е изд. Перераб. и доп. – М.: Академия, 2005, 272 с.
18. Лимарь Л.П. Легкая атлетика для юношей. – М.: Ф и С. 1969, 223 с.

19. Легкая атлетика и методика преподавания: Учеб. для ин-тов физ. культ. / Под ред. О.В. Колодня, Е.М. Лутковского, В.В. Ухова. – М.: Ф и С. 1985, 271 с., ил.
20. Легкая атлетика: Учеб. для ин-тов физ. культ./ Под. ред. Н.Г. Озолина, В.И. Воронкина, Ю.Н. Примакова. – Изд. 4-е, доп., перераб. М.: Ф и С. 1989, 671 с., ил.
21. Легкая атлетика. Правила соревнований. 2006-2007. – М.: Терра-Спорт, Олимпия пресс, 2006, 144 с., ил.
22. Основы легкой атлетики. Сост. Бойко А.Ф.; М.: Ф и С, 1976, 200 с., ил.
23. Особенности обучения видам легкой атлетики в условиях институтов физической культуры. Сборник научных трудов. – Л.: изд. ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта, 1986, 98 с.
24. Попов В.Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. – М.: Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2002, 208 с., ил.
25. Попов В.Б. Система специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. – М.: Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2006, 224 с., ил.
26. Степанова М., Степанов В. Барьерный бег на 400 м. – М.: Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2002, 176 с.
27. Судейство соревнований по легкой атлетике. Справочник. – М.: Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2004, 272с.,ил.(Библиотека легкоатлета).
28. Прыжки. Система ИААФ «Обучение и сертификация тренеров», уровень I/II. / Под общей редакцией Вадима Зиличенка. – МРЦР ИААФ, 2005, 187 с.
29. Стрижак А.П. Прыжок в высоту. – М.:ФиС, 1987, 80с., ил. - (Библиотека легкоатлета).
30. Суслов Ф.П., Гиппенрейтер Е.Б. Подготовка спортсменов в горных условиях. – М.: Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2000, 176 с.: (Библиотека легкоатлета).
31. Теория тренировки. Система ИААФ «Обучение и сертификация тренеров» (часть 1 и 2) / Под общей редакцией Вадима Зиличенка. – МРЦР ИААФ, 2005, 580 с., ил.
32. Шур Михаил. Прыжок в высоту. Учебно-методическое издание. – М.: Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2003, 144 с., ил.

ANUL I

SEMESTRUL I

Disciplina **„Tehnologia pregătirii fizice în proba de sport aleasă" (atletism)** prevede însuşirea materialului de studii sub formele teoretică, practică ş.a. de instruire. Prezentarea detaliată a acestora este reflectată în tabelele 1 şi 2.

Obiectivele de bază ale disciplinei sunt:

- familiarizarea cu variantele de bază ale tehnologiei alcătuirii procesului de pregătire fizică a sportivilor-atleți de mare performanță şi formarea la aceştia a cunoştințelor şi deprinderilor de aplicare a acestora în procesul de antrenament al atleților de diferite specializări;
- însuşirea programării conținutului şi formelor de organizare a procesului de pregătire fizică a atleților de diferite specializări într-un macrociclu anual de antrenament;
- determinarea strategiei generale de alcătuire a procesului de pregătire fizică într-un ciclu anual de antrenament şi a variantelor tactice posibile în această perioadă;
- formarea deprinderilor de realizare în practică a sarcinilor pregătirii fizice a atleților în cicluri de antrenament de durată diferită;
- elaborarea complexelor de sarcini motrice, direcționate spre dezvoltarea şi perfecționarea unor sau altor calități motrice.

Evaluarea cunoştințelor se va realiza în cadrul seminarelor la temele teoretice şi, de asemenea, în baza rezultatelor elaborării modelelor programelor pregătirii fizice şi aprobarea lor la orele practice. Graficul însuşirii materialului de studiu este prezentat în tabelele 3-5.

Tabelul 1. Distribuirea orelor la disciplina „TPFPSA”

Anul de studii	Semestrul II		Total anual (ore)
	Nr. săptămâni	Nr. de ore	
I	15	100/50	100/50 (150)

Tabelul 2. Plan-grafic al procesului de învățământ la disciplina „TPFPSA”

Nr. crt.	Forme de organizare a instruirii	Anul de învățământ	Semestrul
		I	II
1	Cursuri teoretice (ore)	30	
2	Lecții practico-metodice (ore)	16	
3	Lecții de seminar (ore)	10	
4	Lecții practice (ore)	44	
	Total (ore)	**100**	

Tabelul 3. Programa tematică a activităților teoretice la disciplina „TPFPSA”, (atletism)

Nr. crt.	Conținuturi didactice	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	Pregătirea fizică a atleților de mare performanță (generalități, scop, obiective, mijloace, metode)	X														
2	Evoluția concepțiilor despre tehnologia pregătirii fizice a atleților într-un ciclu anual de antrenament	X														
3	Pregătirea fizică conform teoriei lui Matveev L.P. „Periodizarea antrenamentului sportiv”		X	X												
4	Forme de alcătuire a procesului de pregătire fizică a atleților de mare performanță (ozolin N.G., Homenkov L.S., Platonov V.N. ş.a.)				X											
5	Variante de planificare a pregătirii fizice a sportivilor de mare performanță într-un ciclu anual: „pe blocuri în trepte” (Vorobiov A.); policompetițional (Mihailov V.); polistructural (Ceini P.); Programării strict direcționate (Boico A.)					X	X									
6	Variantele de programare a procesului de pregătire fizică a atletelor în diverse perioade ale COM							X								
7	Formele „în complex paralelă” şi „conjugată - succesivă” de organizare a procesului pregătirii fizice într-un ciclu anual de pregătire (Verhoşanski Iu. V.)								X	X						
8	Individualizarea pregătirii fizice a sportivilor de mare performanță				X											
9	Variante de planificare a pregătirii fizice (Bondarciuc A.)										X					
10	Forme tradiționale de alcătuire a procesului de pregătire fizică a atleților de diferite specializări											X	X	X	X	X
11	Variante de organizare a procesului de pregătire fizică în diferite condiții climato-geografice.							X								

Tabelul 4. Programa tematică a lecțiilor de seminar şi practico-metodice la disciplina „TPFPSA", (atletism)

Nr. crt.	Conținuturi didactice	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
1	Pregătirea fizică a atleților de performanță (generalități, scop, sarcini, mijloace, metode, PFG, PFS, individualizarea pregătirii, etc.)	S												
2	Variantele de planificare a pregătirii fizice şi conținutul acesteia în probele ciclice cu caracter de forță-viteză ale atletismului		S											
3	Variantele de planificare a pregătirii fizice şi conținutul acesteia în probele aciclice cu caracter de forță-viteză ale atletismului			S										
4	Variantele de planificare a pregătirii fizice şi conținutul acesteia în probele ciclice ale atletismului cu manifestarea preponderentă a rezistenței				S									
5	Variantele de planificare a pregătirii fizice şi conținutul acesteia în diferite faze ale com. Pregătirea la altitudine					S								
1	Pregătirea fizică a alergătorilor de viteză (100-400 mp.; 100, 110 – 400 m/g)						P-M							
2	Pregătirea fizică a alergătorilor de semifond (800, 1500 m)							P-M						
3	Pregătirea fizică a poliatlonistilor								P-M					
4	Pregătirea fizică în probele de sărituri									P-M				
5	Pregătirea fizică în probele de aruncări										P-M			
6	Pregătirea fizică în alergările de rezistență **(3000-10 000m)**											P-M		
7	Pregătirea fizică a alergătorilor de maraton												P-M	
8	Pregătirea fizică a mărşăluitorilor													P-M

Notă: **S** – lecții de seminar; **P-M** – lecții practico-metodice

Tabelul 5. Programa tematică a orelor practice la disciplina „TPFPSA”, (atletism)

Nr. crt.	Conținuturi didactice	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
1	Particularitățile dezvoltării capacității de forță sub diferite forme de manifestare în cadrul PFS a atleților specializați în:																						
	a) probele de viteză	X																					
	b) probele de semifond		X																				
	c) poliatloane			X																			
	d) probele de sărituri				X																		
	e) probele de aruncări					X																	
	f) probele de rezistență (3000 m /obst., 5000, 10 000 m))						X																
	g) maraton							X															
	h) marş sportiv								X														
2	Particularitățile dezvoltării rezistenței sub diferite forme de manifestare în cadrul PFS a atleților specializați în:																						
	a) probele de viteză									X													
	b) probele de semifond										X												
	c) poliatloane											X											
	d) probele de sărituri												X										
	e) probele de aruncări													X									
	f) probele de rezistență (3000 m /obst., 5000, 10 000 m))														X								
	g) maraton															X							
	h) marş sportiv																X						
3	Particularitățile dezvoltării supleței la sportivii specializați în diferite probe ale atletismului																	X	X				
4	Particularitățile conținutului pregătirii fizice a atleților cu caracter profilactic și de refacere																			X	X		
5	Particularitățile perfecționării vitezei la atleții de diferite specializări.																					X	X

CURSURI TEORETICE – 30 ore

Tema 1 (2 ore)

Evoluția concepțiilor de bază despre tehnologia pregătirii fizice. Pregătirea fizică a atleților de mare performanță (scopul, obiectivele, formele, mijloacele, metodele şi capacitățile motrice). Particularitățile organizării şi conținutul pregătirii fizice a atleților într-un ciclu anual de antrenament, în dependență de proba practicată (periodizarea mono-, bi- şi tricică a macrociclului anual) [2, 7, 8, 10, 12, 14]

Temele 2-3 (4 ore)

Microciclurile de antrenament (felurile, direcționarea preponderentă a acestora, factorii care determină alcătuirea structurală, alcătuirea pregătirii fizice).

Mezociclurile (etapele) de pregătire (felurile, particularitățile alcătuirii în dependență de perioadele ciclului anual, alcătuirea procesului de pregătire fizică).

Macrociclurile (ciclurile anuale) – felurile acestora, particularitățile alcătuirii în dependență de proba atletică.

Forma sportivă şi criteriile acesteia.

Fazele de dezvoltare a formei sportive şi coordonarea lor cu perioadele ciclului anual. Conținutul şi formele de organizare a pregătirii fizice a sportivilor în diferite unități structurale ale ciclului anual (perioade, etape, macrocicluri anuale şi de jumătate de an) [6, 7].

Temele 4 şi 8 (4 ore)

Procesul de individualizare – factor de ridicare a eficacității procesului de pregătire fizică. Particularitățile individuale ale nivelului pregătirii fizice şi stării funcționale a organismului sportivilor specializați în probele ciclice şi aciclice ale atletismului. Normele individuale ale nivelului pregătirii fizice. Normarea individuală a eforturilor de antrenament în baza criteriilor subiective şi obiective.

Alcătuirea individualizată a procesului pregătirii fizice, desfăşurat în concordanță cu particularitățile reacției organismului la influența eforturilor de antrenament de diferită intensitate, durată şi direcționare preponderentă [1, 2, 3, 5, 9, 10, 12, 14].

Tema 5 (4 ore)

Concepțiile contemporane de alcătuire a procesului pregătirii fizice a sportivilor de calificare înaltă. Volumul şi intensitatea eforturilor de antrenament, corelarea optimală a acestora. Caracterul variativ al eforturilor şi adaptarea. Periodizarea antrenamentului sportiv. Alcătuirea şi clasificarea mijloacelor de antrenament strict direcționate în baza modelăriiîn acestea a parametrilor de bază ai scopului. Variantele de alcătuire a programelor de antrenament strict direcționate. Criteriile de distribuire a eforturilor în diferite şedințe de antrenament. Variantele formelor de alcătuire a procesului de pregătire fizică a sportivilor specializați în probele aciclice (de forță-viteză) şi cu caracter preponderent de rezistență [1, 2, 5, 6, 7, 12].

Temele 6 şi 11 (2 ore)

Particularitățile alcătuirii pregătirii fizice a atleților de performanță în condiții de altitudine. Conținutul şi formele de organizare a procesului de pregătire fizică în condiții de altitudine. Legitățile alcătuirii procesului de pregătire fizică în perioadele aclimatizării şi reaclimatizării. Tehnologia pregătirii fizice în diferite unități structurale ale ciclului anual, în dependență de perioadele de pregătire în condiții de altitudine. (durata optimală şi distribuirea pregătirii în condiții de altitudine în structura ciclului anual). Particularitățile alcătuirii pregătirii fizice a sportivelor cu derularea normală a COM. Conținutul şi formele de organizare a microciclurilor şi mezociclurilor cu dinamică şi direcționare preponderentă diferită a eforturilor de antrenament a mijloacelor pregătirii fizice.

Pregătirea fizică în condițiile adaptării la fusul orar şi la climă cu temperaturi înalte [11, 12, 13].

Tema 7 (4 ore)

Formele de organizare a procesului de pregătire:

- în baza principiului de organizare (forma în complex-paralelă; unidirecțională, cu elemente de concentrare a eforturilor („pe blocuri”));

- în baza principiului temporal: „divizarea”; direcționarea preponderentă; conjugată – succesivă.

Directivele principale de alcătuire a pregătirii fizice: directiva spre realizarea rezervelor de antrenament de adaptare (RAA) a organismului; directiva spre păstrarea potențialului de antrenare a eforturilor; directiva spre aplicarea concentrată a eforturilor speciale strict direcționate; directiva spre folosirea efectului de antrenament de lungă durată cu caracter întârziat (EALDCÎ) ale eforturilor concentrate cu caracter de forță; directiva spre „divizarea” în timp a eforturilor cu volum înalt de diferită direcționare preponderentă; directiva spre direcționarea anticipată a PFS; directiva spre modelarea activității sportive (AS). Modele principale de alcătuire a pregătirii fizice într-un ciclu anual [4, 5].

Tema 9 (2 ore)

Procedee de alcătuire a perioadelor de formare a formei sportive. Legătura reciprocă dintre diferitele exerciții în procesul formării formei sportive. Legitățile păstrării formei sportive şi „pierderii” acesteia. Variantele de alcătuire a procesului de antrenament la aplicarea diferitelor procedee de alcătuire a perioadelor de dezvoltare a formei sportive. Refacerea formei sportive pe durata perioadelor competiționale. Numărul perioadelor de dezvoltare a formei sportive pe durata ciclurilor anuale. Recomandări practice în ceea ce priveşte alcătuirea pregătirii fizice a atleților de diferite specializări. Transferul în procesul dezvoltării capacităților motrice [2, 3].

Tema 10 (10 ore)

Strategia de alcătuire a procesului de pregătire a atleților de calificare înaltă într–un ciclu anual. Alcătuirea procesului de pregătire fizică în cicluri de antrenament de durată diferită (microcicluri, mezocicluri, macrocicluri) în dependență de sarcinile rezolvate şi proba de specializare. Tactica organizării eforturilor de antrenament de destinație preponderentă diferită, în procesul dezvoltării diferitelor calități motrice. Controlul asupra nivelului pregătirii fizice (caracteristici-model; baterii de teste; etape de control şi distribuirea acestora într-un ciclul anual) [2, 3, 9, 10, 12, 14].

LECȚII DE SEMINAR (10 ore)

Tema 1 (2 ore)

Specificul conținutului şi formele de organizare a procesului de pregătire fizică a atleților de mare performanță de diferite specializări într-un ciclu anual de antrenament (scop, sarcini, forme, clasificarea mijloacelor şi metodelor, calitățile motrice, individualizarea, direcționarea, strategia de distribuire a eforturilor de antrenament în diferite unități structurale ale ciclului anual) [2, 4, 8, 9, 10, 12, 14].

Temele 2 şi 3 (4 ore)

Particularitățile conținutului şi formele de organizare a pregătirii fizice a atleților specializați în probele cu caracter de forță-viteză ale atletismului (ciclice şi aciclice). PFG, PFS, mijloace, metode, principii de bază, strategia de distribuire în cicluri de antrenament de durată diferită, scopuri, obiective [2, 3, 4, 5, 6, 8, 9, 10, 12, 14].

Tema 4 (2 ore)

Particularitățile conținutului şi formele de organizare a pregătirii fizice a atleților specializați în probele cu caracter preponderent de rezistență (PFG, PFS, mijloace, metode, strategia de distribuire în cicluri de antrenament de durată diferită, scopuri, sarcini, principii de bază) [8, 9, 10, 12, 14].

Tema 5 (2 ore)

Particularitățile alcătuirii şi formele de organizare a pregătirii fizice a atleților de diferite specializări în condiții de altitudine (perioadele de aclimatizare şi reaclimatizare). Variantele de alcătuire a procesului de pregătire fizică a sportivelor cu durată diferită şi normală a COM [11, 12, 13].

LECȚII PRACTICO-METODICE (16 ore)

Temele 1-8 (16 ore)

Sistematizarea şi formalizarea conținutului pregătirii fizice (mijloace, metode) şi alcătuirea acesteia (formele de organizare în cicluri de antrenament de durată diferită) într-un ciclu anual de antrenament al atleților de specializări diferite. Elaborarea şi argumentarea variantelor de alcătuire a procesului pregătirii fizice şi a sistemului de control asupra rezultatelor aplicării lor.

LECȚII PRACTICE (44 ore)

Tema 1 (16 ore)

Capacitățile de forță (mijloacele şi metodele dezvoltării lor; corelarea şi succesivitatea aplicării sarcinilor motrice cu caracter de forță; specificul distribuirii eforturilor de antrenament cu caracter de forță în diferite etape ale ciclului anual de pregătire) a atleților de mare performanță. Modelarea şedințelor de antrenament

direcționate spre dezvoltarea preponderentă a capacităților de forță la atleții de specializări diferite.

Tema 2 (16 ore)

Dezvoltarea rezistenței la atleți de mare performanță de specializări diferite (mijloace şi metode de dezvoltare, corelarea lor şi suscesivitatea aplicării sarcinilor motrice cu caracter preponderent de rezistență; specificul distribuirii eforturilor de antrenament în procesul dezvoltării rezistenței în diferite zone de aprovizionare cu energie). Modelarea şedințelor de antrenament direcționate spre dezvoltarea preponderentă a rezistenței la atleți de specializări diferite.

Temele 3 şi 5 (8 ore)

Specificul aplicării sarcinilor motrice direcționate spre dezvoltarea supleței şi vitezei la atleți de diferite specializări. Modelarea şedințelor de antrenament.

Tema 4 (4 ore)

Particularitățile specifice ale conținutului şi organizării procesului pregătirii fizice a atleților de specializări diferite cu caracter preponderent profilactic şi de refacere. Modelarea şedințelor de antrenament cu caracter preponderent profilactic. Modelarea şedințelor de antrenament cu caracter preponderent de refacere.

BIBLIOGRAFIE

În limba română

1. Alexandrescu D. Atletism. Prelegeri. Bucureşti: AEPS, 1991. 244 p.
2. Dotti A., Nicolini I. Mijloace şi metode pentru un antrenament modern (traducere din limba italiană). Bucureşti: CCPS, 1992, p. 89-128
3. Alexe N. Antrenamentul sportiv modern. Bucureşti: Editis, 1993. 530 p.
4. Manno R. Bazele teoretice ale antrenamentului sportiv (traducere din limba italiană). Bucureşti: CCPS, 1996. 199 p.
5. Dumitrescu V., Predescu A., Florescu C. Metodica dezvoltării calităților fizice . Bucureşti: CNFF, 1969. 200 p.

6. Atletismul / sub redacţia lui Kolodii O., Lutkovski E., Uhov V. (traducere din limba rusă). Chişinău: Lumina, 1992. 231 p.

În limba rusă

1. Бойко В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. Москва: Физкультура и спорт, 1987. 144 с.
2. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. Киев: Олимпийская литература, 2005. 303 с.
3. Бондарчук А.П. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса. Москва: Олимпия Пресс, 2007. 272 с.
4. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. Москва: Физкультура и спорт, 1985. 176 с.
5. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. Москва: Физкультура и спорт, 1988. 331 с.
6. Воробьев Ф.Н. Тяжелоатлетический спорт: очерки по физиологии и спортивной тренировке. Москва: Физкультура и спорт, 1977. 255 с.
7. Матвеев Л.П. Проблема периодизации спортивной тренировки. Москва: Физкультура и спорт, 1964. 246 с.
8. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. Москва: Физкультура и спорт, 1977. 271 с.
9. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. Москва: Физкультура и спорт, 1970. 477 с.
10. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. Москва: Физкультура и спорт, 1986. 286 с.
11. Похоленчук Ю.Т., Свечникова Н.В. Современный женский спорт. – Киев: Здоровья, 1987, 192 с.
12. Суслов Ф.П., Сыч В.Л., Шустин Б.Н. Современная система спортивной подготовки. Москва: СААМ, 1995. 448 с.
13. Суслов Ф.П., Гиппенрейтер Е.Б. Подготовка спортсменов в горных условиях. Москва: ТЕРРА–Спорт, Олимпия Пресс, 2000. 176 с.
14. Учебник тренера по легкой атлетике / Под ред. Л.С. Хоменкова. Москва: Физкультура и спорт, 1982. 479 с.

ANUL I,

SEMESTRUL 2

Disciplina **„Programarea şi dirijarea antrenamentului sportiv în proba aleasă” (PDASPA)** prevede însuşirea materialului de studiu sub diferite forme de instruire: teoretică, practico-metodică, de laborator etc. (tabelele 1 şi 2).

Obiectivele de bază ale disciplinei sunt:

- familiarizarea cu bazele dirijării antrenamentului sportiv şi metodologia programării componentelor de bază ale procesului pregătirii sportive;
- determinarea strategiei dirijării cu procesul de pregătire a sportivilor pe durata unui ciclu anual de antrenament şi, de asemenea, cu mecanismul de luare a deciziilor de dirijare;
- familiarizarea cu sistemul de control şi corectare a procesului de antrenament;
- elaborarea componentelor modelului şi a caracteristicilor-model de pregătire.

Evaluarea cunoştinţelor se va înfăptui în cadrul seminarelor la temele cursului teoretic şi practico-metodic.

Graficul însuşirii materialului de studii la disciplina „Programarea şi dirijarea antrenamentului sportiv în proba aleasă” este prezentat în Tabelele 3-5.

Tabelul 1. Distribuirea orelor la disciplina „PDASPA”

Anul de studii	Semestrul II		Total anual (ore)
	Nr. săptămâni	Nr. de ore	
I	15	16/24	40

Tabelul 2. Distribuirea orelor pe forme de organizare

Nr. d/o	Forme de organizare a instruirii	Numărul de ore
1	Cursuri teoretice (ore)	16
2	Lecții practico-metodice (ore)	8
3	Lecții de seminar (ore)	8
4	Lecții practice (ore)	8
	Total (ore)	**40**

Tabelul 3. Programa tematică a orelor teoretice la disciplina „PDASPA”

Nr. crt.	Conținut	1	2	3	4	5	6	7	8
1	Componentele dirijării antrenamentului sportiv. Sistemul şi mecanismul controlului şi al corectării procesului de pregătire a sportivilor. Subiectul şi obiectul dirijării cu procesul antrenamentului sportiv. Felurile şi etapele controlului.	X							
2	Controlul nivelului pregătirii motrice a atleților de diferite specializări		X						
3	Controlul eforturilor de antrenament şi competiționale în probele cu caracter de forță-viteză ale atletismului şi în cele cu manifestarea preponderentă a rezistenței			X	X				
4	Controlul activității competiționale şi al nivelului pregătirii tehnico-tactice a atleților					X			
5	Modelarea pregătirii în sistemul dirijării procesului de antrenament. Obiectele modelării, procedura şi caracteristicile-model						X		
6	Programarea şi prognozarea procesului de antrenament. Metodologia programării. Componentele programării şi prognozării							X	
7	Corecția şi evidența în procesul pregătirii atleților de mare performanță								X

Tabelul 4. Programa tematică a lecțiilor de seminar şi practico-metodice la disciplina „PDASPA”

Nr. crt.	Conținuturi didactice	1	2	3	4	5	6	7	8
1	Bazele dirijării cu procesul de pregătire a sportivilor: componentele dirijării; sistemul şi mecanismul controlului şi corecției; subiectul şi obiectul dirijării; formele şi etapele controlului	S							
2	Procedura şi organizarea controlului activității competiționale, motrice, a nivelului pregătirii tehnico-tactice a eforturilor de antrenament şi competiționale în diferite probe ale atletismului		S						
3	Metodologia programării şi prognozării obiectelor procesului de antrenament al atleților. Modelarea			S					
4	Corecția şi evidența în procesul pregătirii atleților de mare performanță				S				
5	Variantele de calculare a caracteristicilor-model ale obiectelor de bază ale dirijării procesului de antrenament					P-M			
6	Procedura controlului parametrilor activității competiționale şi nivelului pregătirii tehnico-tactice a atleților de diferite specializări						P-M		
7	Procedura controlului indicilor nivelului pregătirii motrice a atleților de diferite specializări							P-M	
8	Procedura controlului parametrilor eforturilor de antrenament şi competiționali ai atleților de diferite specializări								P-M

Notă: **S** – lecții de seminar; **P-M** – lecții practico-metodice

Tabelul 5. Programa tematică a cursului practic la disciplina „PDASPA”

Nr. crt.	Conținuturi didactice	1	2	3	4
1	Alcătuirea modelelor şi caracteristicilor-model ale obiectelor de bază ale dirijării procesului de antrenament ale atleților în proba aleasă	X			
2	Controlul şi evaluarea nivelului pregătirii motrice a atleților în proba aleasă		X		
3	Controlul şi evaluarea nivelului pregătirii tehnico-tactice şi a activității competiționale a atleților în proba aleasă			X	
4	Controlul şi evaluarea eforturilor de antrenament şi competiționale a atleților în proba aleasă				X

Cursuri teoretice (16 ore)

Tema 1 (2 ore)

Sistemul de dirijare a procesului de antrenament. Componentele sistemului de dirijare şi mecanismul acestuia. Subiectul şi obiectul dirijării în procesul de antrenament. Sistemul controlului procesului de pregătire (complex, pedagogic, biomecanic, biochimic, psihologic, operativ, curent, de etapă). Procedura şi organizarea controlului într-un ciclu anual de pregătire al atleților de mare performanță [1,2,3,6,7,8,14].

Tema 2 (2 ore)

Particularitățile organizării şi procedura controlului asupra nivelului pregătirii motrice a atleților. Mijloacele şi metodele controlului capacităților de forță, sub diferite forme de manifestare, la atleții de diferite specializări. Mijloacele şi metodele controlului nivelului de dezvoltare a rezistenței, supleței, vitezei. Metodica controlului capacității de muncă specială etc. Criteriile de evaluare a nivelului de dezvoltare motrice.

Tema 3 (4 ore)

Eforturile de antrenament şi competiționale, ca obiect al controlului. Volumul şi intensitatea influențelor. Clasificarea eforturilor de antrenament şi competiționale (specificitatea, complexitatea coordinativă, mărimea etc.) în dependență de proba de specializare. Particularitățile controlului eforturilor de antrenament în probele cu caracter de forță-viteză (ciclice şi aciclice) ale atletismului şi în probele cu manifestarea preponderentă a rezistenței [4,5,9,10,11,15].

Tema 4 (2 ore)

Particularitățile controlului activității competiționale şi nivelului pregătirii tehnico-tactice a atleților de diferite specializări. Mijloacele, metodele şi procedura controlului în procesul pregătiri sportivilor specializați în probele cu caracter de forță-viteză (ciclice şi aciclice) ale atletismului şi în probele cu manifestarea preponderentă a rezistenței [1,2,10,11,16].

Tema 5 (2 ore)

Modelarea în sport. Aspecte metodologice ale modelării diferitelor componente ale procesului de antrenament (obiectele modelării). Modele, caracteristici-model, norme, normative). Formele metodicilor de modelare

Tema 6 (2 ore)

Programarea şi prognozarea fenomenelor şi proceselor. Aspecte metodologice ale prognozării şi programării în sport. Principiile programării. Obiectele, procedura şi metodele programării [19,20,21,23].

Tema 7 (2 ore)

Variantele planificării procesului de antrenament. Evaluarea în procesul de antrenament. Mecanismul luării deciziilor. Corecția procesului de pregătire a sportivilor.

Seminare (8 ore)

Tema 1 (2 ore)

Bazele dirijării procesului de antrenament: sistemul; mecanismul; subiectul şi obiectul dirijării.

Tema 2 (2 ore)

Particularitățile şi componentele controlului procesului de antrenament al atleților de diferite specializări: formele; etapele; mijlocele; metodele; procedura; organizarea; criteriile.

Tema 3 (2 ore)

Aspecte metodologice, ale programării şi prognozării procesului de pregătire al atleților: principii; criterii; evaluări; metode; proceduri etc.

Tema 4 (2 ore)

Formele planificării, corecția derulării procesului de antrenament. Evidența în procesul de antrenament.

Lecții practico-metodice (8 ore)

Tema 1 (2 ore)

Tehnologia calculării caracteristicilor-model: ale nivelului pregătirii motrice (în proba de specializare aleasă); ale eforturilor de antrenament; ale performanțelor sportive (de obiectiv).

Tema 2 (2 ore)

Tehnologia controlului activității competiționale şi al nivelului pregătirii tehnico-tactice (în proba de specializare aleasă).

Tema 3 (2 ore)

Tehnologia controlului nivelului pregătirii motrice şi al capacității de muncă specifică (în proba de specializare aleasă).

Tema 4 (2 ore)

Tehnologia controlului eforturilor competiționale şi de antrenament (în proba de specializare aleasă).

Lecții practice (8 ore)

Tema 1 (2 ore)

Calcularea caracteristicilor-model (norme, normative) ale diferitelor obiective ale controlului (în proba de specializare aleasă).

Tema 2 (2 ore)

Calcularea nivelului necesar al pregătirii motrice. Controlul asupra nivelului de dezvoltare a calităților motrice (mijloace, metode, procedura).

Tema 3 (2 ore)

Mijloace, metode şi procedura controlului activității competiționale şi al nivelului pregătirii tehnico-tactice (în proba de specializare aleasă).

Tema 4 (2 ore)

Mijloace, metode şi procedura controlului eforturilor competiționale şi de antrenament (în proba de specializare aleasă).

BIBLIOGRAFIE

În limba română

1. Ursanu G., Budevici A., Ursanu V. Modelarea şi algoritmizarea managerială a antrenamentului sportiv la grupele de începători şi avansați în atletism. Iaşi: Demiurg, 2008. 164 p.
2. Muraru A. Ghidul antrenorului. Bucureşti Proxima, 2004. 400 p.

În limba rusă

3. Баландин В.И., Блудов Ю.М., Плахтиенко В.А. Прогнозирование в спорте. – Москва: Физкультура и спорт, 1986. – 192 с.
4. Благуш А.К. К теории тестирования двигательных способностей. - Москва: Физкультура и спорт, 1982. – 162 с.
5. Булкин В.А. Педагогическая диагностика как фактор управления двигательной деятельностью спортсменов: Автореф. дис. … д-ра пед. наук – Москва,1989. – 32 с.
6. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – Москва: Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.
7. Горащенко А.Ю. Управление тренировочным процессом юных легкоатлетов по критериям должных величин: Метод. реком. – Кишинев: НИФВС, 2005. – 52 с.
8. Горащенко А.Ю. Методологические аспекты построения моделей в спорте: Сб. науч. трудов. - Кишинев: НИФВС, 2005. – С. 34 -50.
9. Запорожанов В.А. Контроль в спортивной тренировке. – Киев: Здоровья, 1988. – 144 с.
10. Зациорский В.М. Спортивная метрология: педагогический контроль в тренировочном процессе (основы теории тестов и оценок): Учеб. пособ. для студ. ин-тов физ. культ. – Москва: ГЦОЛИФК, 1978. – 49 с.
11. Иванов В.В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов. - Москва: Физкультура и спорт, 1987. – 256 с.
12. Коренберг В.Б. Спортивная метрология: словарь-справочник: Учеб. пособ. – Москва: Советский спорт, 2004. - 340 с.
13. Корольков А.А., Петленко В.П. Философские проблемы теории нормы в биологии и медицине. – Москва: Медицина, 1977. – 393 с.
14. Кузнецов В.В., Шустин Б.Н. Методология построения модельных характеристик сильнейших спортсменов // Совершенствование

управления системой подготовки квалифицированных спортсменов: Теоретические аспекты: Сб. науч. трудов под ред. В.В. Кузнецова. – Москва: ВНИИФК, 1980. – С. 131 – 139.

15. Методы педагогического контроля в спортивной тренировке / Под общ. ред. В.В.Петровского. – Киев: Здоровья, 1975. – 78 с.
16. Методология построения должных норм разносторонней физической и функциональной подготовленности юных спортсменов: Метод. реком. / Под ред. М.Я.Набатниковой, В.Г.Никитушкина, В.С. Топчияна. – Москва: ВНИИФК, 1984. – 38 с.
17. Никитушкин В.Г. Методология программно-нормативного обеспечения многолетней подготовки квалифицированных юных спортсменов: Автореф. дис. … д-ра пед. наук. – Москва, 1996. – 98 с.
18. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - Москва: Физкультура и спорт, 1982. – 280 с.
19. Петровский В.В. Педагогическое управление в спортивной тренировке // Отбор, контроль и прогнозирование в спортивной тренировке: Сб. науч. трудов. – Киев: КГИФК, 1990. – С.44-50.
20. Попов Г.Х. Проблемы теории управления. – Москва: Экономика, 1974. – 318 с.
21. Тер-Ованесян И.А. Подготовка легкоатлета: современный взгляд. – Москва: Тера-Спорт, 2000. – 128с.
22. Чернов К.Л., Юцин Ю.Ф., Брянкин С.В. Теория индивидуального управления процессом спортивной подготовки. – Москва: МОГИФК, 1980. – 129 с.
23. Разумовский Е.А. Проблемы управления подготовкой квалифицированных спортсменов (теоретические аспекты) // Методологические проблемы совершенствования системы подготовки квалифицированных спортсменов: Сб. науч. трудов./ Под ред. В.В. Кузнецова. – Москва: ВНИИФК, 1984. – С. 53-78.
24. Система подготовки спортивного резерва / Под ред. В.Г. Никитушкина – Москва: Квант, 1994. – 320 с.
25. Современная система спортивной тренировки / Под ред. Ф.П.Суслова, В.Д.Сыча, Б.Н.Шустина.- Москва: СААМ, 1995. – 448 с.
26. Сутула В.А., Алабин В.Г., Никитушкин В.Г. Контроль в спорте.- Харьков: Основа, 1995. – 104 с.

ANUL I, SEMESTRUL II

NOTĂ EXPLICATIVĂ

Programa la masterat pentru disciplina „Teoria competițiilor” a fost alcătuită, luându-se în considerare sarcinile prioritare ale momentului referitoare la organizarea şi desfăşurarea concursurilor de atletism de diferite nivele, începând cu cele de nivel inferior şi terminând cu competițiile internaționale.

Modulul „Teoria competițiilor” prevede în total 150 de ore, dintre care 40 ore de contact direct 10 ore prelegeri, 10 ore – seminare şi 20 de practico-metodice şi 110 ore de studiu individual.

Sarcina disciplinei constă în predarea materialului de studiu referitor la edificiile sportive atletice, organizarea şi desfăşurarea concursurilor de atletism de rang diferit şi, de asemenea, aprofundarea cunoştințelor referitoare la regulamentul concursurilor.

Fiecare masterand va fi obligat să însuşească programa la toate compartimentele, să participe activ la organizarea şi arbitrarea competițiilor de atletism, iar la sfârşitul semestrului va susține examen, care va include compartimentul teoretic şi cel practic, care va fi susținut în cadrul unui concurs de atletism, unde masterandul va fi încadrat în calitate de arbitru – stagier. Ponderea procentuală a notelor obținute la cele două compartimente va fi de 50/50, prin urmare fiecare dintre note se va înmulți la coeficientul 0,5, apoi, însumându-se, se va obține nota finală.

Tabelul 1

Dis6tribuirea orelor la cursul „APTŞRSA -I”

Anul de studii	Semestrul II		Total anual (ore)
	Nr. săptămâni	Nr. de ore	
I	15	40/110	40/110 (150)

PROGRAMA

anul I de studii, semestrul II

Prelegeri

1. Structura organizațională a atletismului (2 ore)

AIFA – organizația mondială de dirijare a atletismului în lume. Fondată la data de 17 iulie 1912 de către reprezentanții a 17 țări. (Stockholm, Suedia), astăzi include 211 țări – membre. Constituția AIFA a fost adoptată în anul 1913 la Berlin de către 34 țări. Crearea AIFA s-a încheiat în anul 1914 la congresul al 3-lea, (Lion, Franța), unde au fost aprobate Regulamentul tehnic internațional şi prima listă a recordurilor mondiale.

Structura AIFA. Congresul, Consiliul, Comitetele, Comisiile şi grupurile de lucru ale AIFA.

Asociațiile continentale ale AIFA (şase grupe zonale) – Africa, Asia, Europa, America de Nord şi America Centrală şi Statele bazinului Caraibian, America de Sud, Oceania.

Federațiile Naționale. Raportul dintre federațiile naționale şi cele continentale şi AIFA.

2. „Edificiile sportive ale atletismului contemporan” (2 ore)

Stadionul de atletism. Prevederi regulamentare. Pista de alergări. Materiale contemporane şi standarde (conform ultimelor modificări ale regulamentului competiţional). Stadionul (terenul) de aruncări. Zonele de aruncare (aterizare) a obiectelor. Siguranţa sportivilor şi spectatorilor (construcţia şi importanţa plaselor de siguranţă). Zonele de desfăşurare a concursurilor de atletism în afara stadionului. Organizarea şi cerinţele faţă de locurile de desfăşurare a concursurilor de marş, alergare pe şosea şi alergărilor în munţi şi de cros. Amenajarea traseelor. Siguranţa sportivilor. Sala de atletism. Standardele înaintate faţă de aceasta. Specificul edificiilor sportive atletice în sală.

3. „Oficialii concursurilor de atletism desfăşurate sub egida AIFA” (2 ore)

Concursurile internaţionale, unde se aplică Regulile AIFA. Campionatele Mondiale, Jocurile Olimpice şi Cupa Mondială – concursurile de categoria „A”.

Concursurile internaţionale de categorie inferioară, unde se aplică în mod obligatoriu Regulile AIFA. Oficiali Internaţionali. Delegaţii pentru Organizare. Delegaţii Tehnici. Delegaţii medicali. Delegatul cu Controlul Antidoping. Oficiali Tehnici Internaţionali. Judecători de Marş Internaţionali. Juriul de Apel. Director de Competiţie. Director de Reuniune (manager). Manager tehnic. Manager de prezentare a competiţiei. Măsurător Internaţional al Competiţiei. Starter Internaţional. Arbitru Internaţional al Fotografiei de Finiş. Colegiul de Arbitri. Coordonarea activităţii oficialilor concursurilor.

4. „Regulile antidoping şi procedurile controlului antidoping ale AIFA” (2 ore)

Regulile Antidoping ale AIFA şi Codul Mondial Antidoping. Modificarea Regulilor Antidoping ale AIFA de către Consiliul AIFA şi corespunderea acestora Codului Mondial Antidoping. Aria de aplicare a Regulilor Antidoping ale AIFA. Organizaţia Antidoping a AIFA: Consiliul; Comisia Medicală şi Antidoping;

Biroul de revizuire a problemelor de dopaj; Administratorul AIFA pe probleme antidoping. Substanțele interzise. Testările sportivului: testări în cadrul concursurilor şi în afara acestora. Analiza probelor. Proceduri disciplinare. Sancțiuni. Statutul sportivului descalificat şi al persoanelor implicate. Planificarea testărilor. Folosirea substanțelor la recomandarea medicilor (TUE).

IAAF TUESC – subcomisie a Comisiei Medicale şi Antidoping a AIFA. Subsatnțe şi metode interzise: substanțe stimulatoare; substanțe narcotice; canabinoizii (haşiş, marihuana); agenți anabolici; substanțele hormonale din clasa peptidelor; Beta -2 agoniştii; agenți cu acțiune antiestrogenică; agenți de mascare; glucocorticosteroizii.

Metode interzise: majorarea cantității de oxigen transportată; manipulări farmacologice, clinice şi fizice; dopaj cu gene sau celule.

5. „Reguli generale ale competițiilor de atletism” (2 ore)

Grupele de vârstă. Cadeți şi cadete (16-17 ani), juniori şi junioare (18-19 ani).

Seniori şi senioare (20-34 ani). Veterani – 35 ani şi mai în vârstă. Oferta de participare. Participare în mai multe probe ce se desfăşoară în acelaşi timp. Descalificarea participantului. Îmbrăcămintea, încălțămintea şi numerele de concurs. Ajutorul acordat sportivilor în timpul desfăşurării probei. Reclamații şi apeluri. Competițiile mixte. Aprecierea rezultatelor de concurs.

6. „Reguli tehnice – alergări şi marş sportiv” (2 ore)

Arbitrarea probelor de alergări. Pista de alergări standard. Startul din blocstarturi şi din picioare. Alergarea pe distanță. Alergare pe culoare separate şi în pluton. Descalificarea. Sosirea.

Arbitrarea probelor de marş. Amenajarea traseelor. Securitatea participanților. Posturile de deshidratare/spălare şi de hrană. Descalificarea. Tabloul de avertizări. Părăsirea parcursului.

7. „Reguli tehnice - sărituri” (2 ore)

Sărituri verticale. Încercările. Măsurători. Inventarul şi utilajul necesar. Egalități şi departajări. Sectorul pentru înălțime şi prăjină. Zonele de elan, aterizare şi de siguranță. Săriturile orizontale. Încercări. Măsurători. Inventarul şi utilajul necesar. Egalități şi departajări. Măsurarea vitezei vântului. Pragul de bătaie. Scândura (indicatorul) de plastilină. Încercare nereuşită.

8. „Reguli tehnice - aruncări” (2 ore)

Condiții generale. Obiecte oficiale pentru diferite categorii de vârstă. Certificarea acestora. Mijloace oficiale de protecție. Zonele de elan. Cercurile de elan (greutate, disc, ciocan) şi pista de elan (suliță). Sectoarele de aterizare. Amenajarea acestora. Încercările. Măsurători. Siguranța în timpul concursului. Plasele de siguranță. Amenajarea sectorului de aruncare a greutății în sală.

9. „Reguli tehnice - poliatloane” (2 ore)

Felurile poliatloanelor atletice pentru diferite categorii de vârstă. Bărbați: seniori şi juniori – pentatlon şi decatlon. Femei: senioare şi junioare –pentatlon heptatlon şi decatlon. Cadeți – octatlon. Cadete – heptatlon. Modalitatea organizării şi desfăşurării concursurilor de probe combinate. Ordinea desfăşurării probelor pe zile de concurs. Pauze de odihnă. Specificul arbitrării probelor individuale din cadrul poliatloanelor. Desemnarea învingătorului. Egalități şi departajări. Recorduri. Descalificări. Formarea grupelor şi curselor în probele de alergări din cadrul poliatlonului.

10. „Concursurile de sală la atletism” (2 ore)

Corespunderea regulilor concursurilor desfăşurate în aer liber cu cele ale concursurilor desfăşurate în sală. Stadionul acoperit (sala) de atletism. Pista de alergare rectiliniară şi ovală. Zonele de start şi de finiş. Specificul desfăşurării concursurilor în probele de ştafetă şi cele tehnice. Specificul desfăşurării probelor combinate în sală.

Seminare (10 ore)

1. „Structura organizațională a atletismului. Edificiile sportive ale atletismului contemporan” (2 ore).

Asociația Internațională a Federațiilor de Atletism (AIFA) – organul suprem de dirijare cu atletismul în lume. Constituția AIFA. Structura AIFA. Federațiile Naționale şi Continentale de Atletism. Congresul AIFA.

Edificiile sportive atletice. Stadionul atletic în aer liber. Stadionul acoperit. Certificarea inventarului atletic.

2. „Oficialii concursurilor de atletism desfăşurate sub egida AIFA. Regulile antidoping şi procedurile controlului antidoping ale AIFA” (2 ore)

Oficialii internaționali ai concursurilor de atletism. Drepturile şi obligațiile fiecăruia. Coordonarea activității lor. Oficialii Tehnici Internaționali (OTI) şi Oficialii Tehnici Continentali (OTC). Colegiul Principal de Arbitri (CPA) şi Colegiul de Arbitri (CA). Arbitrii Suplimentari.

Regulile antidoping. Organizația Antidoping a AIFA, structura acesteia. Încălcări ale Regulilor Antidoping. Lista substanțelor şi metodelor interzise. Planificarea testărilor. Testările în afara concursurilor şi în cadrul acestora. Procedura de descalificare. Folosirea substanțelor recomandate de medic (TUESC).

3. „Reguli generale ale competițiilor de atletism. Reguli tehnice – alergări şi marş sportiv” (2 ore)

Grupele de vârstă în competițiile atletice. Oferte de participare. Participare în două probe ce se desfăşoară concomitent. Echipament şi numere de concurs. Acordarea ajutorului sportivilor. Reclamații şi apeluri. Măsurători. Aprobarea rezultatelor.

Organizarea şi desfăşurarea probelor de alergări şi marş sportiv. Startul. Alergarea şi marşul pe distanță. Sosirea (finişul). Părăsirea pistei (traseului). Acordarea ajutorului. Descalificări. Arbitrarea concursurilor de alergări cu garduri şi obstacole. Alergările de ştafetă – zone de schimb şi zone de elan. Cronometrarea manuală, electronică. Înregistrarea video. Alcătuirea curselor. Tragerea la sorți şi calificări serii.

4. „Reguli tehnice la probele de starturi şi aruncări” (2 ore)

Organizarea şi desfăşurarea concursurilor la săriturile verticale. Inventarul şi utilajul necesar. Măsurători, încercări, egalități. Desfăşurarea săriturilor repetate. Organizarea şi desfăşurarea concursurilor la săriturile orizontale. Locurile de concurs. Măsurători, încercări, egalități. Măsurarea vitezei vântului.

Aruncările atletice. Obiectele de aruncare. Certificarea acestora. Locurile (zonele) de desfăşurare a concursurilor de aruncări. Plasele de siguranță. Măsurători, încercări, egalități. Încercări repetate. Determinarea învingătorului.

5. „Regulile tehnice în probele combinate. Desfăşurarea concursurilor de sală” (2 ore)

Felurile poliatloanelor atletice în dependență de categoria de vârstă. Specificul organizării poliatlonelor în aer liber şi sală. Arbitrarea concursurilor în probele combinate. Specificul cronometrării. Fixarea unui record în poliatlone şi a unui record într-o probă din cadrul poliatlonului. Determinarea învingătorului.

Arbitrarea concursurilor de sală. Stadionul acoperit. Construcția pistei de alergări rectiliniare şi ovale. Sectorul de aruncare a greutății. Construcția greutății. Zonele de elan şi de bătaie în probele de sărituri. Fixarea recordurilor în sală.

Practica de instruire (arbitraj) (10 ore)

În procesul practicii de instruire (arbitraj), masteranzii vor demonstra competențe profesionale ce țin de organizarea şi desfăşurarea concursurilor de atletism de diferit nivel. Îşi vor perfecționa în practică cunoştințele teoretice la

regulile tehnice de arbitrare a diferitelor probe din atletism. De asemenea, aceştia vor trebui să cunoască modalitatea completării actelor dintr-o competiție (darea de seamă, procese-verbale cu rezultate, formulare de măsurători, acte despre stabilirea unui record, etc.).

Activitatea individuală a masteranzilor

Lucrul cu literatura de specialitate: studierea mai aprofundată a temelor studiate în auditorii – studierea actelor normative ale AIFA (Constituția, Regulile antidoping, manualul AIFA despre edificiile sportive, etc.).

Analiza şi studierea actelor concursurilor de atletism. Vizionarea concursurilor de atletism la televizor cu analiza ulterioară a acestora în cadrul orerlor de clasă.

Participarea la organizarea şi desfăşurarea unui concurs de atletism în cadrul unei şcoli, gimnaziu sau liceu.

Cerințele de programă

1. Masterandul va cunoaşte materialul teoretic în mărimea volumului de programă.
2. Va trebui să cunoască regulamentele de arbitraj ale AIFA şi FAM şi să fie competent la aplicarea cunoştințelor în practica de arbitraj.
3. Să cunoască şi să poată completa actele de arbitraj.
4. Să cunoască standardele înaintate față de edificiile sportive în procesul desfăşurării concursurilor de diferit nivel.